biblioterapia

REȚETĂ PENTRU
DRAGOSTE

Nume:	

John Gottman

Julie Schwartz Gottman

Detalii:	

Mai multă intimitate, comunicare și bucurie

7 Zile

Recomandare:	Dată:
O carte directă și cât se poate de onestă, care te umple de speranță. **BRENÉ BROWN**	Iulie 2024 Semnătură:

Rețetă pentru dragoste

biblioterapia

JOHN GOTTMAN este un reputat psiholog clinician, profesor emerit la University of Washington și bine-cunoscut cercetător american în domeniul relațiilor de cuplu, pe care le studiază de mai bine de patru decenii. Prin observații științifice directe și prin analize extensive ale dinamicii de cuplu, a reușit să facă predicții din ce în ce mai precise cu privire la stabilitatea în cuplu și la rata divorțurilor, fiind recunoscut de către Psychotherapy Networker, în 2007, drept unul dintre cei mai influenți zece terapeuți ai ultimilor 25 de ani. Este cofondator al The Gottman Institute, care propune o abordare a relațiilor bazată pe cercetarea științifică, și semnează o serie de lucrări de referință pentru studiul relațiilor de cuplu. A primit de-a lungul timpului numeroase distincții din partea National Institute of Mental Health din SUA, precum și din partea altor instituții și asociații americane de psihologie.

Dintre volumele sale, la Curtea Veche Publishing a fost tradus *Știința încrederii. Acordul emoțional în cuplu* (2021).

JULIE SCHWARTZ GOTTMAN deține un doctorat în psihologie. Este cofondatoare și președintă a The Gottman Institute și cofondatoare a companiei Affective Software. În 2021, a primit premiul pentru întreaga activitate din partea Psychotherapy Networker, pentru acțiuni revoluționare în terapia de cuplu. Câștigătoare a titlului „Psihologul anului" oferit de statul Washington, este coautoare a unor cărți traduse în întreaga lume. De asemenea, este cocreatoarea foarte popularului workshop pentru cupluri „The Art and Science of Love" și, împreună cu soțul ei, John Gottman, a creat programul Gottman Method Couples Therapy, predat în Statele Unite și în alte peste 15 țări.

REȚETĂ PENTRU

DRAGOSTE

Nume:

John Gottman

Julie Schwartz Gottman

Detalii:

Mai multă intimitate, comunicare și bucurie

7 Zile

Traducere din engleză de
OANA POPESCU

CURTEA VECHE

Le dedicăm această carte prietenilor și colegilor noștri dragi Alan și Etana Kunovsky, care au cofondat și au construit The Gottman Institute împreună cu noi. A fost o călătorie minunată.

Cuprins

Introducere: Lucruri mărunte, făcute adesea

Cum trebuie întrebuințată această carte

Ziua 1: Stabiliți contactul

Ziua 2: O întrebare importantă

Ziua 3: Mulțumiți-vă!

Ziua 4: Oferiți-vă un compliment autentic

Ziua 5: Cereți-vă unul celuilalt ce aveți nevoie

Ziua 6: Contactul fizic

Ziua 7: Stabiliți o seară a întâlnirilor romantice

Concluzii: Reînnoirea rețetei

Jurnalul lucrurilor mărunte

Mulțumiri

Note

INTRODUCERE
Lucruri mărunte, făcute adesea

***Iubirea*. Mare cuvânt! Greu de definit, greu de înțeles. Poeții au** tot încercat de-a lungul secolelor. E ca un trandafir roșu, roșu.[01] „Statornic far, ea stă de strajă/Peste furtuni și-i veșnic nemișcată/Ce străjuiește-n pâclă și-n furtună.“[02] Are multe părți splendide (spune un film romantic clasic). Când iubești, nu trebuie să spui niciodată „Îmi pare rău“ (spune un alt film romantic clasic). Oare poate ceva atât de important, de fundamental, de misterios, de personal să aibă o formulă? Există o „rețetă“ pentru dragoste?

Pe scurt: da.

Când vine vorba despre rețeta pentru dragoste, cel mai important este dozajul. Dozele mici, administrate în fiecare zi, contribuie la sănătatea relației. De ce? Pentru că asta înseamnă o relație: un milion de lucruri mărunte, în fiecare zi, timp de o viață, nu un singur lucru mare.

Credeți-ne, suntem experți în domeniu: în ultimii 50 de ani, am pus iubirea la microscop, începând cu studiile mele, John, de la Indiana University despre interacțiunile maritale și până azi, când încă lucrăm direct cu cuplurile prin intermediul The Gottman Institute. Când am fondat Laboratorul Iubirii în Seattle în 1990, am vrut să aflăm ce determină durabilitatea iubirii. De ce unii oameni rămân împreună pentru totdeauna, în timp ce alții se despart? Și oare chiar este posibil să cuantifici așa ceva cu date – să folosești

instrumente științifice și modele matematice ca să prezici dacă doi oameni vor trăi fericiți până la adânci bătrâneți?

De atunci am adus tot felul de cupluri – oameni căsătoriți și necăsătoriți, gay și hetero, cu copii și fără, proaspăt căsătoriți și maeștri cu decenii de experiență – în laborator, pentru a descoperi elementele-cheie care determină succesul unui relații. Am luat în considerare toate fațetele relațiilor – limbajul corporal, felul în care cei doi poartă o conversație, felul în care se ceartă, poveștile de viață și poveștile de dragoste; am observat cum le crește și le descrește pulsul și le-am măsurat nivelul de hormoni ai stresului din corp. Le-am filmat mișcările și am analizat în detaliu înregistrările. Am strâns toate datele care se puteau strânge. Am pus reflectorul pe iubire și am vrut să vedem care sunt motivațiile din spate. Precum marele accelerator de particule construit de CERN[03], care scindează atomii, am vrut să vedem dacă putem să izolăm elementele de bază ale iubirii.

Ce am aflat odată ce am studiat dragostea din punct de vedere științific?

Multe. Este opera vieții noastre, iar această cărticică nu cuprinde decât o parte dintre concluziile noastre. Dar credem că este partea cea mai importantă. Prin intermediul unui plan de acțiune succint, structurat pe șapte zile, veți afla cele mai importante descoperiri ale noastre – primii pași în construirea unei relații de durată. Și iată ce veți mai afla: iubirea înseamnă practică. Mai mult decât un sentiment, este o acțiune. Este ceva ce faceți, nu ceva ce vi se întâmplă. Ca să aveți parte de o relație sănătoasă și înfloritoare, este necesar să oferiți și să primiți o doză zilnică de iubire.

Partea surprinzătoare este că nu presupune gesturi măreațe. Nu este vorba despre un buchet de flori de Ziua Îndrăgostiților sau despre o călătorie-surpriză la Paris. Nu înseamnă că vine John Cusack la fereastra dormitorului tău cu un casetofon.[4] Este vorba despre lucrurile mărunte, făcute adesea. Ați auzit expresia „totul stă în detalii"? Ei bine, în relații, iubirea stă în detalii. Sunt ușor de pus în practică, dar de prea multe ori uitate. Am auzit cu toții expresia „Nu te stresa cu chestiile mărunte!". Poate că e un sfat de viață bun, dar când vine vorba despre dragoste, este total greșit. Iubirea constă în lucrurile mărunte. Și poate că e timpul să faceți eforturi.

Piatra care schimbă cursul râului

Mark și Annette hotărâseră să se despartă. N-a fost o decizie ușoară – erau căsătoriți de mai bine de un deceniu și aveau o fiică de opt ani. Dar ceva era clar în neregulă, și încă de multă vreme. Cu timpul, au fost din ce în ce mai puțin atrași și interesați unul de celălalt și au petrecut din ce în ce mai puțin timp împreună. Căsnicia lor devenise plictisitoare și rece. Nu mai așteptau cu nerăbdare să se revadă la sfârșitul zilei, așa cum se întâmpla la început. Făceau ce făceau și ajungeau să se certe, erau tensionați și lipsiți de tandrețe. În cel mai bun caz, simțeau că sunt niște parteneri de afaceri sau niște colegi de apartament, nu iubiți sau prieteni.

Într-un ultim efort disperat, Mark a sugerat să apeleze la terapie. Nu mai încercaseră până atunci. Dar Annette și-a zis: „De ce nu?" Nu mai aveau nimic de pierdut. Terapeutul le-a ascultat povestea. I-a întrebat care este sursa problemei din punctul lor de vedere și de ce vor să se despartă. După câteva sesiuni

săptămânale, s-au decelat motivele: *Nu se mai înțelegeau. Nu mai făceau sex. Nu făceau decât să se certe.* La un moment dat, terapeutul le-a spus:

– Am să vă dau o temă de făcut acasă în weekend.

Le-a spus să facă ceva care să-i scoată din zona de confort. Așa cum se descriau ei înșiși, Mark și Annette erau obsedați de curățenie – le plăcea să aibă casa imaculată și foarte organizată. Curățenia era o prioritate pentru ei. Fiica lor își ținea mereu jucăriile în ordine, la ei în casă totul fiind la locul lui. Așa că terapeutul le-a dat ca temă să se ducă în curte și să bată cu noroi. Cei doi au fost uluiți. *Ce să facă?!*

– Să vă bateți cu noroi, a insistat terapeutul. Scoateți furtunul de apă, faceți o baltă cu noroi, îmbrăcați-vă cu haine vechi și apoi apucați-vă de treabă. Pur și simplu aruncați cu noroi unul în altul!

Ajunși acasă, cei doi au dat din cap și au oftat. Ce păcat că terapeutul s-a dovedit a fi un idiot! Vor trebui să găsească pe altcineva. Însă fiica lor, care le ascultase conversația, avea altă opinie.

– Cred că e o idee minunată! s-a amestecat ea în discuție.

Ei au dat din cap. Copiii ăștia! A venit și weekendul, iar ei se simțeau ca de obicei: distanți și tensionați. În bucătăria lor curată și strălucitoare, la o cafea, au discutat dacă ar trebui să renunțe la terapie, dacă ar trebui să caute un nou terapeut. Din nou, fiica lor a intervenit în discuție:

– Haideți să ne batem cu noroi! a strigat ea. Haideți! Încercați măcar!

Nu voia să renunțe la idee. Dacă aveți copii sau cunoașteți vreunul, știți cât de încăpățânați pot fi. Și de zgomotoși! Mark și Annette au ridicat din umeri și au spus:

– Bine, bine. Fie cum zici tu.

S-au îmbrăcat cu niște haine vechi. Mark a găsit un tricou cumpărat la un concert cu mulți ani în urmă, la începutul relației lor, doar că acum el încărunțise, iar tricoul îi venea puțin strâmt la burtă. Annette și-a tras pe ea o bluză veche și pătată, care nu mai era de mult la modă. Se simțeau amândoi ridicoli, plimbându-se prin grădină în timp ce din furtun curgea apă rece pe o movilă de pământ. Dar fiica lor se uita la ei cu speranță și entuziasm. Ce era să facă? Mark s-a aplecat, a înșfăcat o mână de noroi rece și apoi a rămas cu ea în aer. Annette a profitat de ocazie și a aruncat cu noroi în el. Niște stropi i-au ajuns pe obraz. Provocat, a aruncat și el o mână de noroi spre ea; ea a țipat și a mai luat niște noroi în mână; fiica lor a făcut la fel și în curând se băteau de zor cu noroi. N-a mai durat mult și au izbucnit în râs, azvârlind noroi în toate direcțiile, alunecând și rostogolindu-se în el. În cele din urmă, au ajuns să se îmbrățișeze, să râdă și să se sărute. Niciodată nu s-au simțit mai apropiați. Sau mai… murdari.

Bătaia cu noroi le-a schimbat complet relația. Au fost doar câteva momente, dar au avut un impact enorm. Din acel moment, Mark și Annette au hotărât se distreze mai mult și să se bucure de aventuri în familie. Experiența lor le-a amintit că un râu își poate schimba cursul datorită unei singure pietre care cade în mijlocul lui. Ocolind piatra, râul își sapă o nouă albie prin nisip, argilă și piatră. Geologii au descoperit că râurile, cu timpul, pot să creeze noi văi în felul acesta – și asta numai datorită unei mici schimbări.

În Laboratorul Iubirii

Mark și Annette au împărtășit, printre altele, și această poveste când au venit în Laboratorul Iubirii ca să participe la unul dintre studiile noastre. Cât i-am ținut sub observație, am remarcat că reușiseră să-și recreeze o căsnicie puternică și iubitoare. După ani de studii intense, putem să ținem sub observație un cuplu timp de 15 minute și să prezicem cu o acuratețe de 90% dacă vor rămâne împreună sau nu și dacă relația este una fericită.[1] Și era evident faptul că Mark și Annettte vor rămâne împreună mult timp de-acum încolo.

Cu multă vreme înainte să fondăm The Gottman Institute, eu, John, studiam matematica și eram fascinat de felul în care numerele puteau prezice adevăruri importante despre lume. Dar în timpul studiilor de la MIT, am descoperit că mă interesează mai mult cărțile de psihologie ale colegului de cameră. Și am ales alt drum în viață. Apoi, după ce am petrecut câteva decenii studiind relațiile, iubirea pentru matematică a reînviat. Am început să îmi pun problema matematicii iubirii. Până la urmă, dacă biologii matematicieni au reușit să creeze modele explicative pentru tot felul de lucruri, de la răspândirea pandemiilor la formarea tumorilor și motivele pentru care tigrii au dungi și leoparzii, pete, de ce n-ar fi posibil și pentru dragoste?

Unul dintre primele lucruri pe care le-am descoperit în laborator a fost că cel mai adesea ne înșelăm când vine vorba despre cauza durabilității iubirii. Urmărind ipotezele și rezultatele mele de-a lungul timpului, am descoperit că 60% dintre ideile mele timpurii despre succesul unei căsnicii erau profund greșite. La fel ca toți ceilalți, născocisem acele idei bazându-mă pe stereotipuri culturale – romanele

preferate, seriale și filme, relațiile din familie și experiențele proprii. Toate acestea ne pot duce pe căi greșite, ceea ce și fac adesea. De aceea avem nevoie de *date*. Analiza datelor poate scoate la iveală ce este adevărat și ce nu în ce privește succesul relațiilor. Din fericire, chiar dacă am făcut aceste predicții eronate în trecut, nu m-am dat bătut. Împreună cu cel mai bun prieten al meu, dr. Robert Levenson, și soția mea, dr. Julie Schwartz Gottman, mi-am dedicat cariera adunării și analizei datelor pentru descoperirea adevărului. Rezultatul? Chiar există o știință a dragostei. Și, partea cea mai bună, există metode clare de a îmbunătăți o relație. După tot acest timp, iubirea nu mai este un mister.

Am studiat peste 3 000 de cupluri în Laboratorul Iubirii, pe unii ținându-i sub observație mai mult de 20 de ani, și am studiat mai mult de 40 000 de cupluri care erau pe punctul de a începe terapia de cuplu. Am urmărit nenumărate ore de înregistrări. Am adunat milioane de informații. Și ceea ce am descoperit este că există niște factori universali care fac sau desfac o relație, care prezic dacă partenerii vor rămâne împreună și vor fi fericiți sau nu.

În primul rând, cei doi trebuie să rămână curioși în ceea ce-l privește pe celălalt. Cu toții creștem și ne schimbăm cu timpul. Cuplurile de succes știu acest lucru și acordă timp creării și extinderii hărților iubirii – cunoașterea lumii interioare a celuilalt. Ceea ce înseamnă nu doar că pun întrebări, ci și că le pun pe cele potrivite.

În al doilea rând, cei doi trebuie să se admire reciproc și să dea dovadă de afecțiune. Acest lucru înseamnă, printre altele, că observă și apreciază lucrurile bune pe care le face partenerul, că descoperă

și se concentrează pe aspectele demne de admirație și că exprimă acest lucru în cuvinte sau prin intermediul atingerilor. Mulți oameni cred că partenerul lor știe deja că este iubit și admirat – dar ceea ce am observat este că acest lucru nu e adevărat. Trebuie să spunem cuvinte iubitoare cu voce tare, mai des decât ne închipuim. Nu e precum udatul florilor din ghiveci o dată la ceva vreme, ci ca oxigenul pe care-l respiri tot timpul.

În al treilea rând, cei doi sunt atenți unul la altul și nu se ignoră. Acest lucru înseamnă că inițiază și reacționează la ceea ce noi numim „tentative de conectare". Acestea pot să includă lucruri neînsemnate, precum a-l striga pe celălalt pe nume, dar și lucruri importante, precum a-i cere să-ți satisfacă niște nevoi profunde. Cei care fac parte din cupluri de succes au inteligența necesară să observe atunci când partenerul lor face o astfel de tentativă și, când e nevoie, să lase treaba deoparte, pentru a-i răspunde.

Aceștia sunt factorii în funcție de care unii devin maeștri ai iubirii, iar alții, nu. Mai mult decât atât, maeștrii înțeleg cât de esențiale sunt lucrurile mărunte pe care le fac sau nu în fiecare zi, pentru că acestea creează intimitate. Nu e mare lucru să schimbați cursul unei relații. Nu trebuie decât să puneți o întrebare sau două corecte. Trebuie să spuneți „mulțumesc" sau să oferiți un compliment real. E nevoie să-l lăsați pe partenerul vostru să facă ceva pentru voi. E nevoie de un sărut de șase secunde. E nevoie de… o mână de noroi.

S-ar putea să observați că, în mod surprinzător, unele lucruri lipsesc din lista de mai sus. În primul rând, *conflictul*.

Bineînțeles, conflictul este parte a oricărei relații apropiate. Dar când relația e pe butuci, sau doar se răcește, nu este recomandat să începeți cu un conflict major. Nu spunem că ar trebui să vă ignorați problemele. Spunem doar că nu de acolo trebuie început. Știm, în urma studiilor noastre, că relațiile nu se fundamentează pe faptul că partenerii își spun unul altuia mai degrabă ce nu funcționează. Se fundamentează pe faptul că își spun ce anume funcționează. Fie că treceți printr-o perioadă mai grea sau că sunteți la început de drum și vă întrebați ce motive de fricțiune urmează, nu vă vom așeza la masă ca să vă concentrați asupra abilităților voastre de management al conflictului sau ca să vă aplecați asupra Marilor Întrebări. Vă vom spune că, în primul rând, trebuie să vă duceți în curte, să faceți o groapă cu noroi și să vă distrați un pic.

Vă promitem că vom face lucrurile ușoare pentru voi. Pe parcursul următoarei săptămâni, vă puteți schimba relația în bine – și puteți să faceți acest lucru cu pași mici, imediați și concreți. Pe parcursul următoarelor șapte zile, acesta va fi mottoul: *Lucruri mărunte, făcute adesea.*

Acestea sunt lecțiile introductive despre relații. Nimeni nu urmează astfel de cursuri la școală sau la facultate (deși ar trebui). N-avem de ales și învățăm despre relații de la părinții noștri, de la televizor sau din filme. Și nu este neapărat un curriculum bun. Nouă ne-a luat ani întregi să găsim formula relației bune și în următoarea săptămână vă vom oferi cele mai bune, mai succinte și mai convingătoare sfaturi.

Oricine, în orice punct s-ar afla, poate face asta. În practica mea, eu, Julie, am lucrat unu la unu cu cei aflați în cele mai dificile situații imaginabile: veterani

de război cu tulburare de stres posttraumatic, dependenți de heroină, supraviețuitori ai cancerului și comunități aflate în sărăcie lucie. Este un demers dificil și sfâșietor. Dar îmi place munca mea, care portretizează incredibila reziliență a sufletului uman – oameni care ies din întuneric la lumină. În Laboratorul Iubirii, am observat același lucru în ceea ce privește relațiile. S-ar putea să se fi dus jăraticul, să mai rămână doar cenușa. Dar dacă suflați un pic pe deasupra, uuuș! Se naște un foc.

---

01 Vers din poemul „A red, red rose", de Robert Burns, poet scoțian din secolul al XVIII-lea. (*N. red.*)

02 William Shakespeare, *Sonnets/Sonete*, ediție bilingvă, traducere de Cristina Tătaru, Limes, Cluj-Napoca, 2011, p. 234. (*N. red.*)

03 Acronim pentru Conseil Européen pour la Recherche Nucléaire (Organizația Europeană pentru Cercetare Nucleară), responsabilă de crearea celui mai performant accelerator de particule din lume. (*N. red.*)

04 Aluzie la filmul *Say Anything* din 1989, regizat de Cameron Crowe, cu John Cusack, Ione Skye și John Mahoney în rolurile principale. (*N. red.*)

Cum trebuie întrebuințată această carte

Fiecare dintre capitolele care urmează vă va cere să vă formați un nou obicei care să vă întărească relația în fiecare zi, timp de o săptămână. Șapte zile, șapte noi obiceiuri. Vor fi ușoare. Vor fi rapide. Vor fi distractive. Nu vi se va cere să faceți gesturi măreațe și nici să aveți conversații dificile. Nu vor exista cerințe în ce privește timpul și locul potrivite pentru aceste exerciții de făcut cu persoana iubită. Pot fi făcute la orice oră din zi, chiar și în zilele foarte ocupate; pot fi făcute în timp ce puneți vasele la locul lor sau în timp ce conduceți mașina. Nu trebuie să cumpărați, să faceți sau să preparați nimic. Puteți începe imediat.

Dar înainte de a începe, vrem să aducem în discuție câteva întrebări pe care s-ar putea să le aveți despre această carte, cum s-o folosiți și la ce să vă așteptați.

E prea devreme?

Dacă tocmai ai întâlnit pe cineva de care ești interesat, s-ar putea să te întrebi dacă nu cumva e prea devreme să apelezi la o intervenție. Niciodată nu e prea devreme pentru a apela la aceste practici în relația ta. *Cu cât mai devreme, cu atât mai bine.* Multe cupluri așteaptă mult prea mult până cer ajutor – în medie, între patru și șase ani. Când vin la terapie, sunt atât de departe pe calea greșită, încât e nevoie de mult efort din partea noastră ca să-i întoarcem pe calea cea bună. Ne spunem adeseori: *Ce bine ar fi fost să fi venit la terapie mai devreme!*

Există o concepție greșită conform căreia ai nevoie de ajutor în relație doar dacă ai probleme. Dar majoritatea dintre noi nu se raportează în acest fel când vine vorba despre alte domenii ale vieții noastre. Când vine vorba despre corp, carieră, mașină, suntem proactivi – încercăm să mâncăm sănătos și să facem mișcare, ne ducem mașina la service *înainte* de a se strica. De ce nu ne raportăm și la relațiile noastre în același fel?

Ar fi inteligent să începem din timp, să ne păstrăm relațiile cât se poate de sănătoase și de bine unse. Dacă este o relație nouă, s-ar putea să nici nu știm încă dacă este persoana cu care vrem să ne petrecem tot restul vieții – și e OK să fie așa. Nu trebuie să fim 100% siguri; trebuie doar să știm că vrem să aflăm. Informațiile din această carte – extrase din relațiile cele mai de succes dintre cele pe care le-am studiat – vă vor ajuta să începeți cu dreptul… și să continuați în direcția cea bună.

Este prea târziu?

Dacă apelați la această carte într-o perioadă deosebit de furtunoasă în căsnicia sau în relația voastră, s-ar putea să vă întrebați dacă nu cumva ați ratat ocazia de a schimba ceva. S-ar putea ca problemele să vi se pară complicate și adânc înrădăcinate, s-ar putea să vă fie greu să vă orientați.

Un lucru este sigur: în toți acești ani de cercetare și practică, s-a întâmplat foarte rar să dăm peste cupluri pentru care să fie cu adevărat prea târziu. Majoritatea îndură în medie *șase ani* de nefericire înainte să apeleze la ajutor.[1] Fie că ați descoperit că aveți probleme de o săptămână sau de un deceniu, noi vă putem ajuta.

Singurul fel în care se pecetluiește sfârșitul relației este dacă vă declarați amândoi învinși. Și dacă aveți în mână această carte, punem pariu că nu este cazul.

Am afirmat că putem să prezicem cu 90% acuratețe dacă un cuplu va rămâne sau nu împreună și dacă va fi o relație fericită – dar acest lucru nu este garantat. Nu putem vedea viitorul la propriu. Facem presupuneri în funcție de niște tipare pe care le observăm. Când își schimbă tiparele dăunătoare cu unele sănătoase, oamenii își pot schimba viitorul.

Poate credeți că acele cupluri care sunt cel mai nefericite la începutul intervenției vor avea cel mai puțin de beneficiat, că nu vor fi în stare să prindă trenul din urmă. Dar nu este adevărat. Studiile noastre (și studiile altor experți din domeniu) ne arată că acele cupluri care au cele mai multe probleme au și cel mai mult de câștigat. E benefic pentru toată lumea. Iar dacă treceți printr-o perioadă furtunoasă, sunteți cei mai susceptibili la schimbare.

Pe scurt: *nu e prea târziu să vă îmbunătățiți relația.*

Ce se întâmplă dacă partenerul meu nu este entuziasmat de idee?

Ar fi minunat dacă ați citi această carte împreună. Dar, în viața reală, lucrurile nu se conformează idealului. Dacă numai tu citești această carte, comunică-i și perechii tale cele mai interesante pasaje din fiecare capitol – ceva de genul: „Hei, știai că partenerii care stau îmbrățișați fac cel mai mult sex?“ Sigur îi vei atrage atenția.

Spune-i partenerului tău că exercițiile sunt ușoare. Majoritatea pot fi făcute în câteva minute. Și sunt *distractive*. Spune-i partenerului tău că toate sunt modalități de a spori pasiunea, conectarea și calitatea

sexului – și de a aduce puțină lejeritate și iubire în casa voastră. Cu toții avem nevoie de așa ceva, oricât de bună ar fi deja relația.

Chiar pot să-mi schimb relația într-o săptămână?

Când conduceam Laboratorul Iubirii, am avut mult succes lucrând cu perechile și concepând tot felul de intervenții pe care să le încerce. Dar ne-am întrebat ce se întâmplă dacă oamenii nu pot să-și ia liber un weekend ca să participe la seminare. Oare am putea să-i ajutăm în aceste condiții? Așa că am făcut un experiment (cu ajutorul *Reader's Digest* și al scriitoarei Joan DeClaire). Am adus mai multe cupluri, care au trecut printr-o evaluare completă a relației, așa cum se întâmplă cu toate perechile care vin la terapie – chestionare exhaustive care examinau relația în detaliu. Apoi i-am trimis să ia prânzul. Cât s-au dus să mănânce un sandvici, noi ne-am întâlnit cu colegii ca să le analizăm răspunsurile, să evaluăm datele și să alegem *o singură* intervenție care ar putea fi făcută într-o oră. De exemplu, să-i învățăm să-și exprime nevoile într-o manieră pozitivă, fără să-și critice partenerul. Când s-au întors de la prânz, am făcut intervenția aleasă. Și apoi am așteptat doi ani.

După doi ani, Joan a reluat contactul cu toate acele cupluri. A descoperit că acea unică intervenție a avut o rată de succes uluitoare. În general, aceste cupluri își schimbaseră dinamica. Și schimbată a rămas, doi ani mai târziu.[2]

Da, am reperat cu precizie intervenția care i-ar fi ajutat cel mai mult. Totuși, este remarcabil faptul că o

singură schimbare la nivelul felului în care partenerii interacționau a putut să aibă atât de mult impact în relația și în viața lor.

Pot aceste mici schimbări ale obiceiurilor să vă schimbe relația?

Da.

Ne iubim. Nu e de ajuns?

Simplu. *Nu.*

Iubirea nu este suficientă. Pentru că adesea, cu timpul, nu ne mai curtăm. Nu mai acordăm prioritate romantismului, distracției, aventurii și sexului de calitate. Intervine viața de zi cu zi. În cadrul unui studiu care viza 30 de cupluri în care ambii parteneri aveau cariere, cei de la Sloan Center for Working Families din cadrul UCLA au descoperit că relațiile se transformă adesea în niște liste infinite de sarcini; conversația se reduce la treburi și la planuri.[3] Cu alte cuvinte, trebuie să *practicați* în mod deliberat acele aspecte ale relației pe care vi le vom prezenta.

Aceste practici vă vor fi de folos dacă sunteți într-o relație și vă întrebați ce urmează sau dacă sunteți căsătoriți de 50 de ani. Aceste sfaturi sunt pentru orice vârstă, pentru orice etapă. Sunt instrucțiunile noastre pentru un început minunat, pentru o repornire sau pentru o corectare a cursului. Nu trebuie decât să fiți dispuși să încercați.

ZIUA 1
Stabiliți contactul

Alison și Jeremy au venit la seminarul nostru de weekend arătând obosiți. Nici nu era de mirare: știam din formularele de admitere că au copii mici și că de luni întregi lucrează de acasă, supraveghind între timp și procesul de învățare de la distanță al copiilor. Bineînțeles că arătau epuizați.

Trecuseră nouă luni de când începuse pandemia de COVID-19 și ca orice altceva, seminarul avea loc pe Zoom. Pentru că nu eram în același spațiu fizic cu participanții, trebuia să facem eforturi deosebite să le observăm starea emoțională și limbajul corporal. Dar chiar și prin fereastra de Zoom pixelată și prost iluminată se vedea că Alison și Jeremy sunt deconectați. Stăteau unul lângă altul ca să-i vedem pe amândoi pe ecran, dar puteau la fel de bine să fie în pătrate diferite, în camere diferite, la kilometri distanță.

Alison și Jeremy ne-au explicat de ce apelaseră la noi: aveau impresia că sunt mereu în dezacord. Nu reușeau să ajungă la consens în legătură cu gestionarea lucrurilor – de la cum să se raporteze la copilul care nu vrea să-și termine legumele din farfurie la cât de mult risc pot să-și asume în timpul pandemiei. Ar trebui să se întâlnească cu prietenii în afara casei sau să nu se vadă deloc cu ei? Ar trebui să le ceară copiilor să poarte mască dacă se duc să se dea cu bicicleta prin cartier? Orice discuție devenea o ceartă și înainte să aibă șansa să rezolve conflictul, interveneau chestiuni cotidiene – copiii dădeau iama sau apărea o problemă urgentă la muncă (acum, că era de la distanță, munca părea să

dureze 24 de ore pe zi) – și sfârșeau rumânând asupra certei și supărându-se și mai tare. Le treceau prin cap gânduri care nu le mai trecuseră până atunci: „El nu ia niciodată în considerare opinia mea, doar se gândește la motivele pentru care greșesc", „Întotdeauna vrea să facem ca ea, trebuie mereu să câștige".

– Înainte eram mai sincronizați, a spus Alison. Având copii mici, am avut mereu lucruri de rezolvat și nu ne-au ieșit întotdeauna. Dar acum nu mai vedem deloc lucrurile la fel.

Le-am cerut să ne descrie o zi tipică. Când au posibilitatea să se conecteze unul cu celălalt? Nu să rezolve o problemă sau alta, ci să vorbească și să se asculte unul pe celălalt. Au clipit și n-au spus nimic.

– N-avem când să facem asta, a răspuns Jeremy.

Începeau în forță de dimineață, unul dintre ei vorbea la telefon în dormitor, iar celălalt hrănea copiii și îi pregătea pentru școala la distanță. Unul dintre ei – sau amândoi – sărea peste prânz de obicei ca să mai rezolve niște probleme la muncă. La cină era haos, apoi unul dintre ei făcea curățenie, în timp ce celălalt culca copiii.

– Până termin eu de spălat vasele și ajung în dormitor, ea a adormit deja, a spus Jeremy.

Nu trebuie să fim în mijlocul unei pandemii ca această situație să ne fie familiară. Și nu trebuie neapărat să ai copii printre picioare ca să n-ai timp pentru partenerul tău.

Iată o prejudecată importantă pe care o avem mulți dintre noi. Pentru ca o relație să aibă valoare, trebuie să-i acorzi celuilalt numeroase ore din zi. Prin urmare, într-o zi plină, pur și simplu nu avem timp pentru așa ceva. Adevărat?

Fals.

Avem mereu prilejuri de a avea relații profunde, dar nu le valorificăm. Nu știm ce căutăm și nu știm cât de importante pot fi aceste momente aparent mărunte, trecătoare și nesemnificative. În știința dragostei, ceea ce facem în aceste momente efemere constituie ceea ce numim „tentative de conectare".

Ce înseamnă o tentativă de conectare? Ei bine, poate fi o simplă remarcă. Poate fi ceva la fel de firesc precum a sta unul lângă altul. Poate fi ceva la fel de subtil precum suspinatul. Este *o invitație la interacțiune*. Iar felul în care răspundem la aceste simple tentative de conectare poate salva sau distruge o relație. Aceasta este una dintre principalele descoperiri pe care le-am făcut în Laboratorul Iubirii.

Tentativele de conectare – factori de predicție a fericirii

Prima versiune a Laboratorului Iubirii a fost într-un apartament pe malul Montlake, lângă campusul University of Washington, care avea clădiri din cărămidă roșie și era plin de cireși. Pentru un laborator, era neobișnuit de confortabil. Nu voiam ca oamenii care veneau acolo să se simtă ca într-un laborator în care se fac experimente științifice. Voiam să se simtă ca acasă.

Eu, Julie, am proiectat laboratorul cu acest gând în minte – existau tablouri pe pereți, mobilă confortabilă și pături moi, o bucătărie cu de toate. Puteai să asculți muzică sau să te uiți la televizor. Ferestrele largi încadrau lacul lin ce strălucea în lumina soarelui (nu plouă atât de mult precum se spune, dar nu mai spuneți la nimeni, căci e un secret bine păstrat!). Noaptea, se vedeau licărind clădirile din centru, scoase în evidență de faimoasa imagine a clădirii Space

Needle. La prima vedere, ai crede că intri într-un Airbnb bine ales. Ai fi tentat să-ți lași bagajele și să te duci să petreci noaptea în oraș. Dar când intri în Laboratorul Iubirii, nu ieși în oraș. Ești aici ca să fii sub observație. S-ar putea să remarci cele trei camere de luat de vederi de pe pereții apartamentului – atâtea sunt necesare pentru a monitoriza întregul spațiu fără să existe unghiuri moarte.

În timpul primului nostru studiu de amploare, 130 de cupluri proaspăt căsătorite au intrat pe rând în Laboratorul Iubirii. Au venit perechi care erau încă în starea din luna de miere, în lunile imediat următoare căsătoriei. Nu le-am dat niciun fel de instrucțiuni. I-am cazat acolo pe perioada weekendului și i-am lăsat să facă ce fac de obicei. Oamenii s-au uitat la serialele preferate, au citit ziarele, au gătit, au făcut curățenie, au vorbit, s-au certat. Am privit și am înregistrat *totul*. Am urmărit până și cele mai neînsemnate tipare de comportament. Totul era încifrat.

Nu știam sigur ce căutăm – în acel punct, nu știam care comportamente anume s-ar putea dovedi semnificative sau cu putere de predicție în raport cu fericirea sau nefericirea viitoare. Știam doar că trebuie să urmărim cu atenție și să codificăm astfel încât să putem afla.

Destul de rapid, a început să se ivească un tipar în ce privește așa-numitele tentative de conectare. Unul dintre ei avea o tentativă, inițiind un moment de conectare – putea fi fizică sau verbală, directă sau subtilă – iar cercetătorul care controla camera de luat vederi fixa imaginea pe fața partenerului. Acesta din urmă reacționa într-unul dintre următoarele trei moduri:

1. **Întorcându-se spre partener:** avea un răspuns pozitiv sau afirmativ, recunoscând semnalul și dând curs tentativei de a se conecta (chiar și un *hm?* se pune).
2. **Ignorându-l:** nu răspundea, fie ignorând activ, fie neobservând încercarea partenerului de a se conecta.
3. **Întorcându-se împotriva partenerului:** răspundea cu irascibilitate sau cu furie pentru a stopa tentativa partenerului de a se conecta.

Cum arată aceste reacții în practică?

Iată câteva exemple.

Partenerul tău, glisând pe ecranul telefonului, remarcă: „A, ce articol interesant!“ ← *tentativă de conectare*

Iată trei reacții posibile:

a. Te uiți în sus și spui: „A, da? Despre ce e vorba?“ ← *te întorci spre el*
b. Continui să scrii un e-mail în timp ce te holbezi la ecran. ← *îl ignori*
c. Spui: „Taci! Nu vezi că încerc să lucrez?“ ← *te întorci împotriva lui*

Uneori, tentativele noastre pot părea negative sau greu de înțeles și nu le interpretăm drept conectare. Să luăm un alt exemplu, mai puțin evident: Stați în tăcere la masă. Oftezi adânc. (Asta e tentativa.) Iată cum ar putea să răspundă partenerul:

a. Spune: „Draga mea, s-a întâmplat ceva? Pari obosită.“ ← *se întoarce spre tine*
b. Citește ziarul, întoarce pagina și nu spune nimic. ← *te ignoră*

c. Spune: „Acum ce mai e?“ ← *se întoarce împotriva ta*

În cadrul experimentului (și în viața reală!), niciunul nu se întoarce spre celălalt în 100% dintre cazuri. Dar dacă faceți asta de multe sau de puține ori chiar contează… mult. I-am observat pe cei 130 de însurăței timp de mai mulți ani – pe parcursul lunilor de miere, la prima sarcină, la nașterea copiilor și mai departe. Am observat fericirea unora, nefericirea și divorțul altora. Șase ani mai târziu, când am reluat analiza datelor, ca să vedem ce comportamente codificate au fost semnificative, am descoperit ceva foarte important. Cuplurile care au divorțat se întorseseră spre partenerii lor doar în 33% din cazuri. Cuplurile care au rămas împreună o făcuseră în 86% dintre cazuri.[1] Era o diferență enormă – o discrepanță statistică rareori întâlnită în studiile științifice.

Am descoperit un punct important în care se putea interveni. Dacă reușeam să convingem cuplurile de importanța acestor momente care păreau nesemnificative și care treceau neobservate, puteam ajuta oamenii să schimbe situația. De fapt, felul în care răspundeau la tentativele partenerului de a se conecta reprezenta cel mai important factor care anticipa fericirea și stabilitatea relației. Aceste momente trecătoare s-au dovedit a fi diferența dintre fericire și nefericire, dintre iubire de durată și divorț.

Întoarcerea spre partener – principalul truc în relații

Conducem un seminar de două zile și în prima zi oamenii se concentrează pe *prietenie și intimitate*, iar a doua zi, pe *conflict*. Bineînțeles, ideea seminarului este

ca perechile să abordeze *ambele* subiecte de mare importanță. Dar ne-am întrebat care dintre cele două este mai urgent. Dacă vor să înceapă cu intervențiile care au cel mai mare impact, ce i-ar ajuta cel mai mult?

Așa că am făcut un experiment: un grup de participanți a făcut activitățile din prima zi, un altul pe cele din ziua a doua, iar al treilea grup le-a făcut pe ambele. Un an mai târziu, am reluat contactul cu aceste cupluri. Cum au evoluat lucrurile?

Probabil nu este de mirare faptul că grupul care a trecut prin ambele zile de seminar a dat dovadă de *schimbările cele mai durabile* după un an. Dar ce este interesant este că și grupul care făcuse doar activitățile din prima zi se descurca bine. Pe de altă parte, celor din grupul care a făcut doar activitățile din ziua a doua – *despre conflict* – le mergea cel mai prost.[2] Mesajul era clar: să te concentrezi doar asupra conflictului nu este o idee bună. *În primul rând, trebuie să ne concentrăm pe prietenie.* Ceea ce nu e ușor de făcut, pentru că, dacă sunteți în conflict, s-ar putea să aveți dorința puternică de a-l rezolva Dar dacă gravităm spre conflict, s-ar putea să înrăutățim lucrurile. De ce? Pentru că atunci când atmosfera este conflictuală, este posibil ca trupurile noastre să reacționeze fiziologic; s-ar putea să fim copleșiți și să apelăm la vechile noastre mecanisme de adaptare. De exemplu, chiar și după mulți ani de căsnicie iubitoare și plină de satisfacții, eu, John, trebuie să fac eforturi pentru a nu deveni imediat defensiv. Iar atunci când lucrurile o iau razna, primul instinct al meu, Julie, este să fug în cea mai apropiată pădure.

Este foarte greu să schimbi felul în care oamenii reacționează în timpul conflictului. Dar atunci când apelezi la tehnica întoarcerii spre partener, schimbi

felul în care oamenii acționează în momentele mărunte din fiecare zi. Este mult mai ușor de făcut. Și, în cele din urmă, va ajuta la partea conflictuală. Cu cât partenerii se întorc mai mult unul spre altul în relație, cu atât gestionează mai bine conflictele. Chiar și atunci când conflictul degenerează, capacitatea cuplului de a schimba direcția și de a corecta interacțiunea *se bazează* pe cât de mult s-au întors unul spre altul de-a lungul timpului. Cu cât au făcut-o mai mult, cu atât au mai mult umor, chiar și în timpul conflictului. Mai multă lejeritate. O mai mare capacitate de a se opri în mijlocul certei și a face o ofertă de pace, existând o mai mare probabilitate ca încercarea de a repara lucrurile să fie acceptată și să i se răspundă cu aceeași monedă. În relațiile reușite, partenerii nu se ceartă *mai puțin* decât alte cupluri, ci se ceartă mai bine. Iar întoarcerea spre celălalt este cel mai bun factor de predicție al acestui lucru.

Întoarcerea spre celălalt nu face decât să acumuleze credit emoțional în contul cuplului. Imaginează-ți întoarcerea spre partener atunci când face o tentativă de a se conecta – chiar și ceva atât de simplu și de trecător ca a răspunde unui zâmbet cu un zâmbet – ca pe gestul de a băga un bănuț în pușculița emoțională.

La începutul căsniciei noastre – acum 34 de ani! – ne pricepeam mai bine decât acum să ne purtăm pică. Cred că știți la ce mă refer. Conversația se înflăcărează puțin, partenerul îți rănește sentimentele, te retragi și începi să-i porți pică – o litanie a tuturor celorlalte situații când ți-a greșit în ultimul timp sau de la începuturile relației. Eu, John, îmi amintesc de felul în care purtam pică *în mod activ*, de parcă construiam un scaun – trebuie să tai materialul brut al vieții ca să se potrivească, să-l bați cu ciocanul, să-i dai o formă și să

te așezi pe el. Mă certam sau mă contraziceam cu Julie și, rănit, dispăream și începeam procesul de a purta pică. Însă într-o relație în care partenerii se întorc adesea unul spre altul, ajungi într-un punct în care ești tentat să porți pică, dar pur și simplu *nu poți*. Se întâmpla să stau și să mă străduiesc din răsputeri să port o pică zdravănă și de durată și auzeam o voce enervantă în cap. „Mai ții minte săptămâna trecută când erai bolnav și ea a venit să vadă ce faci și să-ți aducă ceai? Mai ții minte dimineața aia când a râs la gluma ta? Mai ții minte azi când a făcut efortul de a-ți prepara prânzul, deși era ocupată? Când te-a întrebat după aia cum te simți? Toate aceste momente au fost destul de plăcute.“ După aceea, nu mai puteam să-i port pică.

Acumulând momente de optimism și de apropiere, le contrabalansați pe cele negative. Nu puteți purta pică. Fiecare moment înseamnă credit emoțional în bancă. Așa că atunci când apare un moment de conflict sau de tensiune, puteți apela la resursele *ample* din contul emoțional. Chiar și într-un moment dificil, care ar putea duce la lipsă de comunicare și la sentimente rănite, aveți rezerva asta de pozitivitate și conectare, așa că sunteți mai înclinați să dați dovadă de empatie și umor. Iar rezerva se acumulează întorcându-vă unul spre celălalt.

Maeștrii iubirii știu că un sărut pe obraz în timp ce treci pe hol este un medicament puternic. Că în cele din urmă contează mult dacă ridici privirea din e-mailul urgent pe care îl ai de scris pentru a asculta o anecdotă legată de mâncarea cu care s-a jucat bebelușul la prânz. Că cele cinci minute petrecute împreună la cafeaua de dimineață cântăresc mai mult decât să începi munca puțin mai devreme.

Asta le-am prescris lui Alison și Jeremy. Zilele lor erau pline de sarcini care se țineau lanț: serviciu, copii… și apoi iar serviciu și iar copii. În timpul pandemiei au fost prinși în acest ciclu neîntrerupt, aproape fără pauză și fără intervale în care să fie doar ei doi. Și adevărul e că, pandemie sau nu, viața cotidiană poate să fie un obstacol. Suntem ocupați. Suntem copleșiți. Totul e la nesfârșit. Dar așa cum le-am spus și lui Alison și lui Jeremy: nu trebuie să faci rost în mod magic de niște timp atunci când n-ai de unde. Oricât de frenetică ar fi ziua, există întotdeauna oportunitatea de a te îndrepta spre partenerul tău. Nu durează mult și răsplata este enormă… *și* exponențială. Cu cât faci mai mult asta, cu atât funcționează mai bine.

Le-am cerut să-și rezerve câteva minute la începutul fiecărei zile pentru a vedea cum se simte celălalt. Au sfârșit prin a face asta dimineața, în cele câteva minute de dinainte de năvălirea copiilor care cer trei feluri diferite de cereale. Se sprijineau de masa din bucătărie, în picioare, cu coatele în mormanele de teme și de documente, sorbind din cafeaua fierbinte și întrebând: „Ce te preocupă? Ce aștepți cu nerăbdare? Ce te neliniștește?“ Întotdeauna aflau ceva important: ceva despre programul partenerului și despre viața sa interioară. Sfârșeau mereu râzând.

– Ei bine, *nu* aștept deloc cu nerăbdare să mă pună profesorul ăla să scot sunete de animale.

Jeremy a oftat și Alison a izbucnit în râs – și ea ura același lucru.

Și apoi, pe parcursul zilei, le-am cerut să fie atenți la tentativele de conectare și să se îndrepte spre ele în loc să le lase să treacă neobservate. Dacă Alison murmura o observație despre unul dintre copii în timp ce Jeremy era în mijlocul unui e-mail, el trebuia să se

oprească, să ia mâna de pe tastatură și să-i acorde întreaga lui atenție. E-mailul tot acolo ar fi fost și peste două minute. Persoana care îl aștepta nu ar fi observat niciodată diferența. Dar pentru Alison conta.

În una dintre ultimele noastre întâlniri pe Zoom, Alison a spus: „Situația e tot dificilă. Este greu să găsim un echilibru între treburile noastre și școala de la distanță a copiilor și restul lucrurilor de făcut. Dar am impresia că din nou facem parte din aceeași echipă. Luptăm împreună împotriva haosului."

Puterea e la voi

Întoarcerea spre celălalt este cea mai de impact intervenție pe care o putem recomanda. Pare *prea* simplă și ușoară? Ei bine, s-ar putea să fie simplă, dar nu e mereu ușor să ne formăm un nou obicei. Dacă acest aspect face parte deja din repertoriul relației voastre, atunci e *minunat*. Continuați pe calea cea bună! Acest capitol și acest exercițiu pot servi drept un memento important că trebuie să continuați să faceți din întoarcerea către celălalt o prioritate, să n-o lăsați să vă scape printre degete și că ea poate să confere o și mai mare energie micilor momente de pozitivitate și de comunicare pe care le practicați deja.

Dacă observați că relația voastră este privată de acest aspect, nu vă îngrijorați. Puteți schimba lucrurile. Așa cum se întâmplă atunci când deviezi cursul unui vas, s-ar putea să apară o mică defazare înainte ca așa-zisa corectare a cursului să devină evidentă. Dar dacă trageți puțin de cârmă și apoi încă puțin, s-ar putea să dea rezultate. Gândiți-vă că la început vasul abia dacă pare să-și schimbe direcția, dar cu cât înaintați pe noul curs, cu atât vă îndepărtați de cel vechi și se formează un V din ce în ce mai mare care vă va duce altundeva.

Nu uitați de studiul menționat mai devreme, cu cele trei grupuri care au făcut activități diferite. Ei bine, a mai existat un alt grup. În orice studiu, există un grup de control – e ceva tipic. Dar noi am făcut o greșeală în ce privește grupul de control.

În timp ce primul grup făcea activități care se concentrau asupra prieteniei dintre parteneri, al doilea făcea activități legate de conflict, iar al treilea grup le făcea pe ambele, grupul de control n-a participat deloc la seminare. Oamenii au primit doar cartea noastră *Cele șapte principii ale unei căsătorii fericite*[3] și au avut acces la șapte ore de terapie prin telefon. În mod surprinzător, niciunul dintre cupluri n-a apelat la terapeut. Partenerii doar au citit cartea. Și, ce să vezi, s-au descurcat extrem de bine! Doar citind cartea, au făcut schimbări pozitive importante în relația lor, care s-au păstrat un an mai târziu. Chiar dacă cel mai de succes grup a fost cel care a făcut ambele tipuri de activități, cei care au citit cartea au fost pe locul al doilea – s-au descurcat mai bine decât celelalte grupuri din cadrul studiului. Căsnicia li s-a îmbunătățit și așa a rămas și un an mai târziu – doar pentru că au apelat împreună la carte.

În opinia noastră, concluzia este că, dacă vrei să-ți îmbunătățești relația, o poți face chiar și numai citind un pic pe această temă. Cunoașterea înseamnă putere și odată ce înțelegeți importanța tentativelor de conectare și a felului în care reacționați la ele, acest lucru vă va modela relația în timp și vă va ajuta să faceți alegeri în timpul zilelor aglomerate care să fie în acord cu scopurile voastre pe termen lung.

EXERCIȚIUL ZILEI

Dialogul de zece minute

E preferabil să faci acest exercițiu la începutul zilei, dar se poate face oricând ai timp. Regulile sunt simple – alege un moment în care ai timp să vezi cum se simte partenerul tău, în care să ai la dispoziție zece minute ca să-l asculți fără să te grăbești nicăieri. Poate fi dimineața, la cafea și înainte de a te apuca de treabă sau poate fi seara, după ce ai culcat copiii. E nevoie doar de această întrebare simplă:

Pot să te ajut cu ceva astăzi?

Ce legătură are asta cu faptul de a te întoarce spre partenerul tău? În primul rând, îi dă ocazia să se concentreze pe propriile probleme pentru o clipă. În al doilea rând, îl face să înțeleagă că vrei să fii alături de el dacă poți. Și în al treilea rând, îi dai de înțeles că dacă își exprimă nevoile, vei încerca să răspunzi afirmativ.

Este doar o propoziție. Dar are impact. Este o invitație. Spune: „Te iubesc și vreau să fiu alături de tine." Creează încredere reciprocă, ceea ce este deosebit de important în relații. Este un lucru complicat, dar fundamentele sunt simple. Principiul din spate este: „Eu am grijă de tine și tu ai grijă de mine."

Așa că, atunci când partenerul răspunde acestei întrebări, trebuie să faci tot ce-ți stă în putință să spui

„da“ și să faci lucrurile să se întâmple, fie că răspunsul e „Am nevoie de o pauză de la copii“ sau „Mi-ar plăcea să iau prânzul cu tine“.

Credit suplimentar: Adună bănuții

Astăzi, imaginează-ți că orice moment posibil de conectare, chiar și unul trecător, reprezintă niște bani în cont. Procedează de parcă ai merge pe stradă și ai da peste bancnote și monede împrăștiate peste tot: *oprește-te și adună-le!* Nu durează decât câteva clipe. Deci propune-ți s-o faci – nu le ignora! Una câte una se adună.

Fii atent la micile tentative de conectare spre care te poți întoarce, chiar și pentru scurt timp. Fii atent la următoarele lucruri, care pot fi invitații la conectare:

- contactul vizual
- zâmbetul
- oftatul
- o cerere explicită de ajutor sau de a fi atent
- a spune „Bună dimineața“ sau „Noapte bună“
- a cere o favoare
- a ți se citi ceva cu voce tare: „Hei, i-auzi ce scrie…“
- a ți se arăta ceva: „la privește!“
- a te striga pe nume din altă cameră
- a avea o expresie tristă sau deprimată
- a căra ceva greu de unul singur
- a-ți manifesta o frustrare (în ce privește copiii, de exemplu)

De fiecare dată când îi răspunzi pozitiv partenerului tău, acest lucru reprezintă credit în contul emoțional.

lar acesta nu dispare și va fi acolo la nevoie. Adunând mici momente în fiecare zi, poți să te asiguri că vei fi mereu pe plus.

Când apar probleme

Ce se întâmplă dacă observi că partenerul face o tentativă de conectare, dar nu poți să-i răspunzi?

Bineînțeles că asta se va întâmpla uneori. Disponibilitatea ta emoțională nu este întotdeauna în acord perfect cu disponibilitatea emoțională a partenerului. Nu e nimic în neregulă cu asta. Iată ce trebuie să faci.

- **Când partenerul tău face o tentativă căreia nu-i poți da curs, spune: „**Mi-ar plăcea să te ascult, dar trebuie să _____ (trimit acest e-mail, să culc copiii și așa mai departe). Poți să-mi spui mai târziu?“ Accepți faptul că ai vrea să te întorci spre partener, dar circumstanțele te împiedică. Chiar dacă ești obosit și nu vrei să te implici în conversație, nu ignora cererea. Doar explică pe scurt de ce nu poți să fii disponibil, va conta mult.

- **Când *tu* faci o tentativă și *partenerul* nu-ți răspunde:** Dacă nu-ți bagă în seamă vreo două tentative, încearcă în continuare! Dar dacă se creează un tipar, spune-i partenerului: „Nu vreau să te critic, dar eu am făcut eforturi de comunicare… Ce se întâmplă cu tine de nu-mi răspunzi?“ S-ar putea să fie ocupat, stresat sau copleșit.

- **Când există o tentativă negativă:** S-ar putea ca uneori tentativa de conectare a partenerului să ți

se pară negativă sau să crezi că încearcă să înceapă o ceartă. (Exemplu: „Nu-ți trece prin cap să faci și tu cina măcar o dată?“) Ignoră partea negativă și răspunde la tentativa din spatele negativității. (Ai putea răspunde în felul următor: „Înțeleg că ești frustrat și obosit. Aș vrea să pregătesc cina ca să ai niște timp liber.“) Asta chiar că valorează mult din punct de vedere emoțional.

ZIUA 2
O întrebare importantă

Amintește-ți momentul în care l-ai cunoscut pe partenerul tău. Îți amintești cum era să aveți scânteia aia incitantă între voi? Să aștepți toată ziua să vă vedeți, să simți că ai o mie de întrebări să-i pui? Întrebări precum: „Care este filmul tău preferat?“, „Dacă ai putea trăi oriunde, unde ar fi?“. Le formulai cu ușurință, în timp ce dansai captivantul dans al descifrării faptului dacă este sau nu alesul, acel om cu care te vezi trăind tot restul vieții.

Ne-am mutat în Seattle la un interval de două luni unul de altul. Eu, John, mă mutasem pe Coasta de Vest după două decenii de predat în Midwest. Eu, Julie, m-am născut în regiunea Pacificului de Nord-Vest și apoi m-am întors acasă după două decenii de trăit peste tot altundeva. Ne-am întâlnit într-o cafenea pe care o frecventam amândoi. Eu, Julie, l-am remarcat pe John pentru că ieșea în evidență prin eleganță și aerul profesoral. Eu, John, am remarcat calmul lui Julie și atitudinea ei încrezătoare. Am lăsat ceașca de cafea pe masă și m-am îndreptat spre ea ca să mă prezint, sperând că vom începe o conversație. Am început să vorbim. Și apoi am mai vorbit un pic. Și încă un pic…

Începutul unei relații este incitant – sunt atâtea lucruri de descoperit! Conversațiile sunt *pline* de întrebări importante, exploratorii. Este un demers care nu presupune niciun efort. Ne întrebam orice: „De unde ești și cum de te-ai mutat aici?“, „Cu ce te ocupi și de ce ai ales această meserie?“, „Ce-ți place să faci în timpul liber?“, „Ce fel de muzică/filme/cărți îți plac?“.

Fiind atrași unul de altul, eram foarte conștienți de faptul că nu știm mare lucru despre celălalt și că ne dorim să aflăm mai multe.

Când se leagă o relație, ai impresia că privești un film nou și foarte bun: vezi intriga desfășurându-se deopotrivă cu speranță și cu groază în legătură cu ce s-ar putea întâmpla, în timp ce afli din ce în ce mai multe despre acest nou și palpitant personaj din viața ta. Îl întrebi cum i-a fost copilăria, care îi sunt speranțele și visurile, care e viziunea sa despre viitor. Descoperi care sunt prieteniile importante pentru el sau care este mâncarea preferată; afli cum reacționează când e supărat sau entuziasmat. Când ești în faza aceea îmbătătoare și hotărâtoare pentru cunoașterea partenerului de cuplu, ai tendința să vorbești mult. Îți spui povestea de viață și vrei să o afli pe a sa. Să îți împărtășești visurile despre viitor și să le descoperi pe ale sale. Dar, cu timpul, ești din ce în ce mai ocupat, noutatea pălește și atunci nu mai pui întrebări importante. Poate la început pui întrebări de genul: „Ai vrea să ai copii?“, „Dacă ai putea să trăiești oriunde, unde ai trăi?“. Și apoi, în cele din urmă, alt fel de întrebări intervin în conversațiile pe care le porți. „Ai dus gunoiul?“ „E momentul să facem programare la pediatru?“ Genul acesta de întrebări înlocuiesc conversațiile de suflet. Parțial, este o chestiune pragmatică – trebuie să stabiliți cine se va ocupa de anumite sarcini, ce trebuie pus pe lista de cumpărături, cum să gestionați finanțele împreună și așa mai departe. Dar oricât de haotică ar fi viața, nu vă puteți adresa doar întrebări despre lucrurile pe care le aveți de făcut.

Spre deosebire de filme, oamenii se schimbă cu timpul. Filmul pe care l-ai privit cu atât de multă

curiozitate și anticipație prima oară se va desfășura la fel data viitoare când îl vei privi. Dar oamenii nu sunt așa. Aceeași întrebare va primi răspunsuri diferite în etape diferite ale vieții. Dorințele se schimbă. Scopurile în viață se schimbă. Lista cu lucruri de făcut măcar o dată în viață se schimbă. Dacă nu mai pui întrebări importante și te aștepți ca răspunsurile partenerului să fie identice cu cele primite ultima oară, s-ar putea să ai parte de o mare surpriză.

Prea multă distanță

Când au venit la noi prima oară, David și Gwen erau căsătoriți de 20 de ani. Din multe puncte de vedere, erau niște oameni împliniți. David avea o carieră de succes care îi aducea satisfacție; aveau trei copii superbi și o casă enormă și minunată. Gwen avea grijă de copii și se dăruia trup și suflet acestui lucru. Aveau parte de stabilitate financiară – David muncea mult și avea un salariu mare, iar Gwen moștenise o avere. Deci care era problema? De ce erau la noi în cabinet, la capete opuse ale canapelei?

Prima chestiune pe care au adus-o în discuție a fost că, de când făcuseră copii, partea romantică a vieții lor dispăruse. Nu mai făceau sex, iar distanța fizică și lipsa intimității sexuale îi deranjau pe amândoi. Dar am descoperit repede că problema principală nu era lipsa sexului – în realitate, era un simptom pentru probleme mai profunde. Nu mai vorbiseră cu adevărat unul cu altul de ani de zile. Cu 15 ani în urmă, când se născuse primul copil, își redirecționaseră atenția de la celălalt spre partea pragmatică a vieții și spre preocupările inerente faptului de a fi părinte. Problema era că nu se întorseseră unul spre altul. Se întrebau: „Oare asta este

grădinița cea bună?“, „Ai sunat instalatorul?“, „Cine ia copiii de la școală vineri?“. Nu-și adresaseră niciodată întrebarea: „Îți mai dorești o astfel de viață?“

Trăiau în aceeași casă, dar erau departe unul de altul. De fapt, frumoasa lor casă era atât de mare, încât puteau să treacă dintr-o cameră în alta fără să se întâlnească. În cuplu, este posibil să ducem vieți paralele. Și asta li se întâmpla lor.

David și Gwen au venit la terapie pentru că nu voiau să continue în felul acesta, dar nici nu știau cum să schimbe ceva. Părea că de fiecare dată când încercau să se conecteze, erau prea departe unul de altul. Totul se transforma în ceartă sau într-o tentativă de apropiere ratată, o întâlnire nereușită. Așa că i-am pus să înceapă cu un alt tip de întrebare. Primul pas întru reconstruirea căsniciei a fost să se întrebe nu *cum* se simt, ci *cine* sunt.

Un berbec pe nume Kevin

Când a izbucnit pandemia de COVID-19, Brianna și Tyler trăiau într-un apartament cu două camere împreună cu băiețelul lor. Plănuiau să se mute într-o casă mai mare în partea cealaltă a orașului, dar acum erau în expectativă. Creșa se închisese și ambii începuseră să lucreze de acasă, încercând să muncească cu normă întreagă în timp ce-și împărțeau sarcinile legate de copil. Era greu. Și cu toate acestea, relația lor a rezistat. Nu s-au întors unul împotriva celuilalt (deși glumeau că sunt niște animale în captivitate). Se confruntau cu mulți factori stresanți și cu multe probleme – la fel ca alte cupluri, și ei aveau propriul set de probleme specifice și de nerezolvat. Dar chiar și în mijlocul conflictului, aveau sentimentul că sunt de aceeași parte a baricadei.

Care este secretul lor? Brianna și Tyler au o listă de lucruri pe care le apreciază unul la celălalt: Tyler se implică în mod egal în creșterea copilului și se ocupă de multele rufe de spălat. Brianna le organizează bine sarcinile și gătește creativ.

Dar cel mai important aspect pe care l-am observat la ei este că sunt interesați unul de celălalt.

Brianna povestește despre cum a fost când au ieșit la una dintre puținele întâlniri romantice din timpul pandemiei. După o carantină de două săptămâni, au luat mașina și s-au dus acasă la mama lui Tyler. Mama lui a avut grijă de copil în timp ce ei au ieșit să se plimbe. Ningea. S-au plimbat prin zona rurală din Maine, unde Tyler petrecuse mult timp în copilărie. Brianna fusese acolo de mai multe ori. Dar de data asta Tyler i-a arătat un câmp anume și a început să-i spună o poveste. A menționat în trecere:

– Aici trăia berbecul meu, Kevin.

– Pardon? a răspuns ea. Am fost împreună *de atâția ani* și abia acum aflu că ai avut un berbec? Pe nume *Kevin*?

S-au plimbat prin frig și au vorbit ore în șir, până le-au amorțit degetele și au fost nevoiți să se întoarcă acasă. Au ajuns, pe urmele unui berbec pe nume Kevin, pe cărarea întortocheată a timpului – au ajuns să vorbească despre viața pe care și-o închipuiau pe când erau adolescenți, despre cum viețile lor erau așa cum își imaginaseră, dar în același timp atât de diferite.

– Poate că e prostesc din partea mea, dar nu voi uita niciodată berbecul Kevin, a spus Brianna. Este momentul în care mi-am dat seama că Tyler nu va înceta niciodată să mă surprindă.

Uite cum stă treaba: oricine te poate surprinde dacă îi dai o șansă. Relația Briannei și a lui Tyler a înflorit, chiar și în timpul unei pandemii, pentru că nu au încetat să fie curioși unul în legătură cu celălalt.

Mă bucur să te cunosc... din nou

Oamenii se schimbă cu timpul, mai ales atunci când unul dintre ei lucrează în afara casei și celălalt crește copiii, așa cum s-a întâmplat cu David și Gwen. Ei au progresat mult doar schimbând genul de întrebări pe care și le adresau unul celuilalt. Au început cu zece minute pe zi – doar atât aveau la dispoziție! Dar a fost suficient cât să înceapă să se cunoască din nou. S-au întors la chestiunile elementare. S-au întâlnit din nou.

Orice relație este un proces de întâlnire a celuilalt, din nou și din nou, de-a lungul anilor. Te vei schimba mult de-a lungul vieții și la fel se va întâmpla și cu partenerul tău. Celulele din corp vor muri și se vor regenera. Structura creierului se va schimba în mod radical. Și, înaintând prin viață, noile experiențe te vor determina să-ți recalibrezi dorințele, credințele, imaginea pe care o ai despre tine însuți. Deci, atunci când doi oameni trec împreună prin această viață haotică și complicată, sunt multe șanse ca ei să nu observe schimbările importante din interior și din celălalt.

Oamenii sunt ființe sociale – nu putem supraviețui în lipsa legăturii cu ceilalți. Iar primul pas spre conectarea cu celălalt este să știi *cine* este și să te lași cunoscut *de* el. Și principala modalitate de a afla cine este un om – mai ales ce i se întâmplă pe dinăuntru – este să-l întrebi. La începutul relației, facem lucru acest în mod natural, fără niciun efort. Apoi devenim ocupați, preocupați să rezolvăm problemele *în doi*. A

face parte dintr-o echipă este un lucru minunat. Dar trebuie să nu uităm că suntem totuși doi indivizi, care cresc, se schimbă și evoluează în timp.

În lucrul nostru cu cuplurile, vorbim despre crearea unor „hărți ale iubirii". Și prin asta ne referim la o cunoaștere intimă a lumii interioare a partenerului. La cunoașterea speranțelor și visurilor sale. A credințelor, a fricilor, a dorințelor. Trebuie să puneți întrebări nu doar atunci când creați astfel de hărți, ci și atunci când le *actualizați*. Ceea ce presupune existența unor întrebări *deschise*. Asta înseamnă întrebări importante, la care nu se poate răspunde cu *da* sau *nu*, la care nu există răspunsuri predeterminate. O întrebare deschisă nu are un răspuns de-a gata. (Știm cu toții că răspunsul corect la întrebarea „Ai plătit factura la lumină?" este „Da, dragă".) O întrebare deschisă este plină de posibilități. Nu există o singură cale, ci mai multe – nu știți încotro se va îndrepta conversația și nici unde va sfârși. Și așa vă actualizați harta iubirii și creați altele: aventurându-vă în teritorii noi și revenind pe teritoriile deja cartografiate ca să vedeți ce s-a schimbat. Și nu putem să limităm aceste întrebări de explorare doar pentru zilele în care avem o întâlnire romantică. Trebuie să fie un obicei zilnic, nu o chestie care se întâmplă la ocazii speciale.

În ce ne privește, relația noastră a fost dintotdeauna un teren fertil pentru noi teorii despre relații – despre factorii care aduc oamenii împreună și despre forțele care îi despart. Uneori, ne dăm seama de rezolvarea unei situații dificile și ne întrebăm: „Oare este valabil și pentru alții? Oare s-ar păstra această concluzie în cadrul unui studiu longitudinal?" Propriile noastre certuri și remedii ne conduc înapoi în laborator, unde putem să confirmăm (sau să infirmăm) în mod

experimental ceea ce am observat în relația noastră. În același timp, apar informații noi în urma studiilor pe care le încercăm pe propria piele. Relația cu clienții, propria relație, studiile din laborator – fiecare element al vieții noastre le-a influențat pe celelalte, ca un mare cerc care formează o spirală ascendentă pe măsură ce aflăm mai multe despre felul în care funcționează o relație de durată, care îi sunt mecanismele, ce o face să meargă ca unsă și ce o distruge.

Una dintre cele mai puternice intervenții pe care le-am creat în cadrul The Gottman Institute s-a născut în urma unei certe dintre noi. A fost o ceartă *foarte* nasoală.

Teritoriile necartografiate de pe harta iubirii

Eram căsătoriți de vreo patru ani. Locuiam în Seattle, conduceam studiile de la Laboratorul Iubirii și făceam terapie cu clienții. Ne bucuram de viața noastră activă din oraș – aveam cafenelele și restaurantele noastre preferate, o duceam la fiica noastră în parcuri și la muzee. Dar ne plăcea și să ieșim din oraș. Am început prin a închiria o casă la câteva ore de noi, în nord, pe una dintre insulele stâncoase și nepopulate din arhipelagul San Juan, într-un orășel liniștit, înconjurat de păduri luxuriante și nesfârșite opțiuni pentru drumeții. Am stat acolo câteva săptămâni și ne-a plăcut atât de mult, încât în vara aceea am închiriat o casă pe apă pentru o lună întreagă. Am făcut plimbări lungi prin pădure și ne-am dat cu canoea pe mare.

Ieșirea în natură ne-a reîncărcat bateriile amândurora, dar mai ales mie, Julie. Când am ajuns la cabana închiriată, eram nerăbdătoare să-mi pun ghetele sport și să ajung în pădurea de cedri

înmiresmați sau să sar în canoe și să ating cu vâsla apa proaspătă și argintie. Pe de altă parte, eu, John, eram de acord că toate acestea sunt frumoase, dar aș fi fost la fel de bucuros să stau pe canapea, în fața șemineului, bând o cafea caldă și citind o carte cu ecuații diferențiale. Într-o zi, ajungând acasă, în oraș, după un weekend petrecut în pădure, eu, Julie, am spus:

– Vreau să cumpăr o cabană pe insulă.

Eu, John, m-am speriat.

– În niciun caz, am spus. Nici nu se pune problema.

Cearta s-a aprins.

– De ce nu? Doar ne permitem.

Am făcut o listă cu toate motivele pentru care ar fi trebuit să cumpărăm o cabană. Eu, John, le-am respins pe toate – nu era o alegere practică. Nu ne-o permiteam de fapt. Ne învârteam în cerc. Ne-am certat atât de mult pe acest subiect, încât am început să mă interesez de o terapeută care să ne ajute. Am găsit una cu care mi s-a părut că ne potrivim și după prima ședință am avut impresia că o să fie de partea mea. (Ăsta nu e un motiv bun pentru care să alegi un terapeut!) Am început să discutăm problema cu ea, dar n-am ajuns prea departe – eu, Julie, nu puteam să înțeleg de ce John nu vrea să ia în considerare ceva foarte important pentru mine. Iar eu, John, nu puteam să înțeleg de ce Julie este atât de dificilă și de încăpățânată în această privință. Nu aveam *nevoie* de o cabană – casa pe care o aveam era suficientă.

Într-o zi, terapeuta mi-a spus:

– Ascultă, John. Nu trebuie să cedezi în fața cerințelor lui Julie. Spune-i cum stă treaba și ea se va adapta.

Eram oripilat. Îmi plăcuse ideea că cineva este de partea mea, dar nu în condițiile în care soluția era o mentalitate rigidă, dogmatică, de tipul „faci ca mine și cu asta, basta".

– Julie, am spus când am plecat de la terapie, așa mă comport eu de obicei?

– Da, așa te comporți, mi-a răspuns ea.

Eu nu voiam să cumpere cabana, dar nici nu voiam să fiu Gică Contra. Nu voiam să avem genul acela de căsnicie.

Am început să discutăm cu adevărat doar când am ajuns acasă. Ne-am pus întrebări diferite. „De ce îți dorești așa de mult casa asta?" „De ce te opui cumpărării ei?" Eu, Julie, i-am povestit cum am crescut în Portland, Oregon – un oraș mare și aglomerat, dar care avea și cel mai mare parc sălbatic din țară. Casa în care trăisem cu părinții era la câteva străzi distanță și practic copilărisem în parcul acela. Mă duceam acolo ca să visez cu ochii deschiși, să alerg, să scap de frecventele tensiuni din familie. Când nu mai suportam să stau în casă, mă furișam pe ușa din spate și dormeam în pădure. Eram îndrăgostită de copaci. Mă simțeam mai confortabil în pădure decât printre oameni. Mirosul puternic și umed al pământului și al coniferelor îmi aducea aminte de cămin și mă făcea să mă simt în siguranță. De când mă mutasem în Seattle, tot căutasem un petec de sălbăticie în care să mă simt la fel și îl găsisem pe insulă.

Eu, John, am crescut în Brooklyn. Eu preferam să am un contact limitat cu natura. Te duci la picnic, așterni o pătură pe jos și apoi când ajungi acasă, dai natura jos de pe tine. Dar în timpul discuției mi-am dat seama că împotrivirea mea are o cauză mai profundă. Avea legătură cu părinții mei. Au trăit în Viena, unde

tatăl meu a fost rabin și a studiat medicina. Dar au fost nevoiți să fugă din cauza Holocaustului. Au pierdut tot ce aveau – apartamentul, mobila, hainele, fotografiile și suvenirurile de familie. Au scăpat trecând Alpii spre Elveția, cu nimic în buzunare în afară de un cub de zahăr și o lămâie. Ulterior, când au imigrat în Republica Dominicană, unde m-am născut eu, erau sărăci lipiți pământului. Tatăl meu spunea: „Să nu-ți închipui vreodată că vei locui mereu în același loc. Nimic nu e permanent." Sistemul meu de credințe spunea că nu trebuie să investești în bunuri și proprietăți. Investești în educație – ceva ce poți lua mereu cu tine și pe care nu ți-l poate lua nimeni.

După această conversație, nimic nu s-a schimbat în legătură cu finanțele noastre, cu preferințele și aversiunile noastre, cu trăsăturile noastre de personalitate. În cele din urmă, amândoi am obținut ce-am vrut, ajungând la un compromis: eu, John, eram de acord să cumpărăm o căbănuță pe insulă, dacă Julie era de acord să aibă o bucătărie cușer în casă (ceea ce era important pentru mine). Și dacă nu mă răzgândeam după doi ani, urma s-o vindem. Surpriză: n-am vândut cabana. Această ceartă ne-a dus pe o nouă cale – trăim pe insulă în mare parte din timp. Dar ne-a inspirat și o idee importantă în munca noastră cu cuplurile. Numim acest exercițiu „visurile din miezul conflictului". Ideea e că majoritatea certurilor noastre nu sunt despre ceea ce *par* a fi, ci despre ceva mai profund, dincolo de ceea ce afirmăm în timpul conflictului. Când cuplurile au un blocaj și le este imposibil să progreseze sau să vorbească despre el, de obicei există un vis nerealizat sau chiar *neconștientizat* care pândește din umbră. În cazul nostru, am petrecut atât de mult timp contrazicându-ne în legătură cu

întrebarea dacă ne permitem sau nu cabana, încât a fost nevoie de ani ca să ajungem la întrebarea cu adevărat importantă: „Care e visul din spatele acestei chestiuni? Dar coșmarul?“

Când am introdus această idee în laborator și în seminarele de cuplu, am descoperit că această abordare (a te gândi și a vorbi despre visurile partenerului) dă naștere unor progrese imense în 87% din cazuri – chiar și în cazul cuplurilor cu probleme foarte mari.[1] Unele cupluri care au venit la seminare divorțaseră deja, dar încercau să reia relația. A funcționat chiar și in cazul multora dintre acestea.

Ce ne-a dat de înțeles acest lucru? Că majoritatea conflictelor nu au legătură cu personalitatea sau cu cine trebuie să spele vasele sau cu banii pe care îi ai (sau nu) la bancă. Au legătură cu visurile, valorile, sensul, trecutul, chiar și cu trecutul tău *multigenerațional*. Și de aceea hărțile iubirii sunt importante. E important să pui întrebări.

Cu cât cartografierea peisajului interior al celuilalt este mai exactă, cu atât vei înțelege mai comprehensiv nu doar ideile partenerului despre viitor, ci și trecutul său și felul în care l-a modelat. În cazul nostru, existau niște zone necartografiate pe harta iubirii. Cu cât le vei completa mai mult, cu atât vei înțelege ce stă în spatele cuvintelor partenerului tău. Ați trăit o viață de om înainte de a vă întâlni. Fiecare vine din țara lui – plină de istorie, de durere și bucurie, de detalii infinite și nuanțe. Când cauți să creezi harta locului din care vine partenerul tău, trebuie să înțelegi faptul că acest proces de cartografiere nu se va termina niciodată – este un proiect care ține o viață, în timpul căruia înveți cine este partenerul tău și cum s-a schimbat în timp. Și îți promitem ceva: dacă îl abordezi cu curiozitate, vor fi

mereu lucruri noi de aflat. Chiar și după o viață petrecută împreună, tot vor mai exista pietre neîntoarse.

Fiți cartografi, creați o hartă!

William și Marianne trăiau de mulți ani pe insula Orcas, din statul Washington. La fel ca mulți alți oameni de pe insulă, s-au mutat acolo ca să aibă o altfel de viață – să trăiască simplu și sustenabil, să folosească doar ceea ce au nevoie, să se descurce cu ce au. Nu au prea multe, dar nu pare să-i deranjeze – își cultivă mare parte din alimente în grădină și Marianne se mândrește că știe să repare singură aparatele și mobila din casă. Au construit singuri casa în care trăiesc. Rutina lor zilnică este un făgaș mult prea bătut; se împacă bine, dar uneori îi tulbură gândul că viața lor devine cam anostă.

În confortul și lejeritatea iubirii mature, s-ar putea să lipsească prospețimea și exaltarea iubirii de la început. S-ar putea să crezi că nu mai există nimic nou de aflat despre partenerul tău. Dar peisajul interior al fiecăruia, inclusiv al partenerului, se schimbă în mod constant. Mai mult decât atât, s-ar putea să nu fi descoperit multe lucruri, chiar și după decenii de trăit alături de cineva. Ce se întâmplă când începi din nou să pui întrebări importante? Ai parte de *surprize*.

Ani întregi, William și Marianne au evitat cuptorul lor stricat. Era unul dintre acele lucruri pe care vrei să le repari, dar cumva nu apuci s-o faci. Și oricum, se descurcau foarte bine folosind doar aragazul. S-au descurcat cu acel cuptor stricat *timp de 15 ani*. Apoi a venit pandemia de COVID-19 și, ca toată lumea,

William și Marianne au fost izolați în casă, căutând căi de a-și petrece timpul. Într-o zi, Marianne l-a întrebat pe William ce ar vrea să facă.

– Aș vrea să coc ceva, dar n-am cum, a spus el. Nu putem să reparăm cuptorul? Chiar mi-aș dori să coc ceva.

Marianne a fost surprinsă – până atunci, William nu-și manifestase deloc interesul în acest sens.

– OK, a spus ea. Dacă vrei tu neapărat.

Și-a pus mândria de meșteră deoparte și au chemat un specialist să se uite la cuptor. S-a dovedit că e foarte ușor de reparat. Și ce să vezi, William chiar se pricepea la copt! A început să pregătească imediat pâini din secară și maia, tot felul de prăjituri și brioșe. A fost o încântare. Au început să coacă împreună și William îi povestea despre cum a învățat să coacă pâine și de ce îi place s-o facă – au ieșit la suprafață tot felul de amintiri din copilărie despre care Marianne nu auzise înainte. I-a spus că visase că-și va deschide o brutărie la un moment dat. A fost o activitate minunată pentru amândoi – petreceau timp împreună, se distrau și vorbeau din nou despre viitor – și în toți acei ani, ea nici n-a avut habar de toate acestea.

Acesta este scopul zilei și pentru restul săptămânii: să deveniți cartografi. Creatori de hărți ale iubirii. Gândiți-vă că ăsta e jobul vostru: să aprofundați un peisaj pe care credeți că-l știți și să vă uitați cu atenție în jur. Ce s-a schimbat? Unde sunt unghiurile oarbe ale cunoașterii despre celălalt?

După 34 de ani de căsnicie, eu, John, încă fac acest lucru în fiecare zi. Mă întreb mereu: „La ce se gândește acum?“, „Ce are de făcut azi?“, „Ce o îngrijorează?“, „Ce așteaptă cu nerăbdare?“, „Ce se întâmplă nou în viața noastră (prieteni noi, o nouă rutină, posibilitatea de a

deveni bunici) în legătură cu care aș putea s-o întreb, să văd cum vede ea lucrurile astea?“, „Ce știu despre ea acum și ce nu știu?“. Cu alte cuvinte: „Ce-mi scapă?“

Adesea, când începeți să explorați, găsiți nu doar informațiile căutate, ci și ceva surprinzător. Harta iubirii devine harta comorilor.

EXERCIȚIUL ZILEI

Pune o întrebare importantă

Tema de azi: pune-i partenerului tău o întrebare importantă și vezi ce se întâmplă. O întrebare importantă este o întrebare deschisă, căreia nu i se poate răspunde cu *da* sau *nu* și nici nu poate duce în vreun impas. Nu există un singur răspuns corect și în calitate de cartograf trebuie să-ți urmezi partenerul, în orice direcție ar lua-o.

O întrebare importantă nu trebuie să fie una serioasă sau spectaculoasă și nici nu trebuie să fie despre sensul vieții – deși poate să fie și așa. Iată câteva exemple:

- Ce neîmpliniri ai în viață?
- Ce ai vrea să moștenească copiii noștri?
- Cum te-ai schimbat în ultimul an?
- Care sunt visurile tale în acest moment?

O întrebare importantă poate fi și distractivă, ușoară, prostească:

- Dacă ai putea să te transformi într-un animal timp de 24 de ore, care ar fi acela și de ce?
- Dacă ai putea să construiești casa perfectă pentru noi, cum ar arăta?
- Dacă ai putea să te trezești mâine și să ai trei noi aptitudini, care ar fi acelea?

Folosește una dintre acestea sau inventează altele. Doar să fie deschise și să fie distractiv de discutat. Nu

trebuie să abordezi probleme serioase sau aspecte conflictuale. Vei fi surprins unde te duc aceste întrebări.

Iată una dintre întrebările noastre favorite, care este relevantă indiferent dacă tocmai v-ați cunoscut sau dacă sunteți împreună de 50 de ani.

Care sunt cele cinci filme care ți-au schimbat viața?

Unul dintre cuplurile cu care am lucrat a început cu această întrebare – soțul i-a adresat-o soției cu care era însurat de două decenii și nu au trecut mai departe de primul film care i-a schimbat viața: *Singles*, filmul clasic din 1992, desfășurat în Seattle, despre un grup de tineri de douăzeci și ceva de ani care fac muzică, lucrează în cafenele și-și lansează carierele și au eșecuri imense în dragoste. I-a povestit cum acest film i-a impregnat ideea că și ea va fi la un moment o tânără de douăzeci și ceva de ani care va locui în Seattle și va lucra într-o cafenea. Când a absolvit facultatea, a făcut fix asta și acolo l-a întâlnit pe soțul ei, care i-a zâmbit și a intrat în vorbă cu ea peste huruiala încălzitorului de lapte, în timp ce-i pregătea un latte. Faptul că trăiau împreună i se datora acelui film și ea fost șocată să afle că nu-l văzuse niciodată. S-au uitat imediat la el și și-au petrecut toată seara vorbind despre viețile pe care și le-au imaginat când s-au mutat prima oară în oraș, cum viața lor împreună era asemănătoare, dar și diferită de varianta imaginată atunci. Au vorbit despre cum s-au îndepărtat amândoi de visurile lor și cum ar putea să revină la ele.

Pune o întrebare importantă și vezi ce se întâmplă.

Credit suplimentar: Du conversația mai departe

Încurajează-ți partenerul să spună mai mult. Fă afirmații exploratorii. Exprimă-ți interesul și curiozitatea. Nu trebuie să răspunzi la tot și nu trebuie să-i rezolvi problemele. De fapt, încearcă să reziști tentației de a rezolva problemele. Este alt fel de conversație și nu ăsta este scopul zilei de azi. Harta iubirii este despre ascultare, despre a afla ceva nou despre persoana pe care o iubești, despre a fi surprins. Dacă simți impulsul de a-i rezolva problemele sau de a-i respinge afirmațiile, fă un pas mintal în spate. Spune-ți: „Nu acum! Putem vorbi despre asta mai târziu."

Modalități de a menține avântul:

- „Spune-mi mai multe despre…"
- „Spune-mi povestea din spate."
- „Cum te-ai simțit când s-a întâmplat asta?"
- „Hai, mai spune-mi…"

Când apar probleme

Vrei să-i pui mai multe întrebări importante partenerului tău și vrei să primești la rândul tău astfel de întrebări. Dar poate nu știi cum să începi. Iată câteva sugestii pentru a te ajuta să pui lucrurile în mișcare:

- **În ce stadiu al relației vă aflați?** Dacă de-abia v-ați cunoscut, nu vrei să pui o întrebare prea personală. Omul pe care tocmai l-ai întâlnit s-ar putea să nu vrea să se arunce într-o conversație despre visurile și dorințele sale intime. Nu te grăbi

– sunteți de-abia la începutul procesului de cartografiere. Vei adăuga detalii pe parcurs, mai ales dacă vă faceți un obicei din a fi curioși în legătură cu celălalt și din a vrea să știți mai multe.

- **Cât timp aveți la dispoziție?** Cu cât întrebarea este mai profundă, cu atât trebuie discutată mai îndelung. Nu vrei să-l întrebi pe partenerul tău despre episoadele dureroase din copilărie chiar înainte de a sosi oaspeții la masă. Alege o întrebare care să se potrivească cu momentul. La cină este perfect și poți să-i incluzi în conversație și pe părinți sau pe copii, sau alți membri ai familiei și prieteni. „Dacă ai putea să ai ca prin magie orice aptitudine sau talent, care ar fi și de ce?" – iată o întrebare atrăgătoare pentru oamenii care au între patru și o sută de ani.

- **Faceți o plimbare.** Dacă nu vă pricepeți la astfel de conversații (poate că a trecut ceva vreme de când nu v-ați pus astfel de întrebări), propune-i partenerului să faceți o plimbare. Când nu stați și vă holbați unul la altul, ci vă plimbați, poți să scapi de jenă. Mișcarea corpului ajută la unsul rotițelor. Și poți mereu să profiți de un moment scurt când faceți ceva împreună – când împăturiți rufele, când gătiți sau faceți curat în garaj.

- **Transformați discuția într-un joc.** Descărcați aplicația noastră cu cărți de joc virtuale care conțin întrebări și sugestii inspirate din cărțile concrete pe care le folosim în seminarele cu cuplurile. Găsiți pachetul care se numește „Întrebări deschise". Frunzăriți cărțile și alegeți pe

rând câte o întrebare la care celălalt să răspundă. Uneori este dificil să găsiți momentul perfect, natural și organic ca să puneți o întrebare importantă – în schimb, încercați o remarcă spontană de genul: „Hai să jucăm un joc!"

- **Deschide calea.** Dacă partenerului tău îi vine greu să răspundă întrebărilor tale, oferă informații despre tine pentru a iniția conversația. „Dacă ai putea să ai o altă carieră, de orice fel ar fi, ce te vezi făcând?" Răspunde și tu. „De când cu pandemia, dacă aș lua-o de la capăt, m-aș face epidemiolog. Mi-ar plăcea să fac asta. Înainte mă interesa foarte mult știința, dar credeam că nu mă pricep și n-am urmat această cale. Consider că este un domeniu fascinant și o muncă înspre binele tuturor. Dar tu?" Arată-i cum se construiește o conversație adecvată, îi va fi mai ușor să te urmeze.

ZIUA 3
Mulțumiți-vă!

Fiecare relație de cuplu este fără seamăn, are provocări specifice, născute din istoriile personale, personalitățile, dorințele și stilurile fiecăruia de comunicare. Colac peste pupăză, societatea exercită și ea o presiune. Presiune financiară. Cereri de la serviciu. Cereri din partea familiei. Discriminare. Fiecare cuplu care ne calcă pragul este o pereche originală și unică, un amestec al tuturor acestor forțe și factori – nicio relație nu seamănă perfect cu alta. Pe de altă parte, unul dintre privilegiile faptului că am lucrat cu atât de multe cupluri, din toate categoriile demografice, este că putem să vedem acele puncte în care suntem cu toții la fel. Și unul dintre principalele puncte comune este acesta: cu toții vrem să fim apreciați. Să ni se recunoască eforturile. Cu toții vrem să fim *văzuți*.

Purtăm cu toții ochelari de cal

Noah și Melissa, care aveau treizeci și ceva de ani, se bucurau de succes din multe puncte de vedere. Aveau cariere bune și erau apreciați în domeniul lor. Timp de zece ani, au muncit câte 100 de ore pe săptămână, lansându-și și conducându-și firma. Au construit o casă împreună. Au avut un copil, iar când micuțul a crescut puțin, după o perioadă lungă de așteptare, erau pe punctul să mai adopte unul. Vrând să-și schimbe stilul de viață, au vândut firma și casa, și-au cumpărat altă locuință și au încercat să ducă o viață mai liniștită. Dar, așa cum spuneau ei, nu se puteau opri din a-și găsi

lucruri de făcut. Și-au îndreptat toată atenția spre renovarea noii case. Melissa a început să scrie o carte. Aveau vieți la fel de ocupate ca înainte.

Erau ambițioși, motivați, inteligenți și harnici – dar epuizați. Orele suplimentare la muncă, creșterea copilului, fiecare clipă fiindu-le acaparată de câte ceva – toate astea i-au epuizat și copleșit. Aveau atâtea de făcut, încât nu mai știau pe unde să scoată cămașa. Și fiecare dintre ei avea impresia că toată responsabilitatea e pe umerii săi. Când se uitau în jur, nu vedeau decât sarcini, lucruri pe care celălalt nu le făcuse. Ultimul teanc de facturi de plătit; instalația electrică pentru baia cea nouă nefinalizată; lista nesfârșită de lucruri de care aveau nevoie copiii (programările la doctor, pantofii noi, mai multe scutece și așa mai departe). Erau prinși în vârtejul nesfârșit al muncii, al vieții și al creșterii copiilor, iar lista de sarcini nu făcea decât să se lungească. Amândoi simțeau că muncesc cât pot de mult și că totuși pierd teren. Era mai ușor să se uite la celălalt și să vadă (și apoi să spună) toate lucrurile care-i dezamăgesc.

Melissa avea o manieră realistă și analitică de a-i indica erorile lui Noah – ar fi trebuit să fi făcut asta sau cealaltă; ar fi trebuit să se gândească să plănuiască cealaltă. Noah răspundea exploziv, înfuriindu-se și devenind defensiv. Se simțea nedreptățit și calomniat de criticile ei și arunca cu injurii. Reacția lui o făcea să-l critice și mai mult – iar ciclul continua neîntrerupt.

Situația lui Noah și a Melissei nu este neobișnuită. În zilele noastre, partenerii lucrează atât de mult, încât sunt pe șine paralele – ca niște trenuri, acționează pe căi diferite, fără să se intersecteze vreodată. Suntem atât de prinși cu plănuirea lucrurilor pe care le avem de făcut și apoi cu *realizarea* lor, încât adesea nu observăm

contribuția celuilalt. N-avem ochi decât pentru sarcinile noastre, pentru provocările noastre, pentru infinitele noastre liste – și toate astea sunt cam mult. Avem ochelari de cal.

Multă vreme, terapeuții care se ocupau de consilierea cuplurilor au considerat că partenerii nefericiți nu erau drăguți unul cu altul pe parcursul unei zile tipice – cu alte cuvinte, nu făceau destule lucruri pozitive, cum ar fi să răspundă la tentativele celuilalt de a se conecta, nu se ajutau unul pe celălalt, nu aveau gesturi de afecțiune și așa mai departe. Prescriau zile pozitive în care partenerii trebuiau să facă mai multe acte de bunătate și să se pună mai mult în slujba celuilalt. Dar, în scurt timp, au renunțat la această tactică pentru că nu funcționa. S-a dovedit că, în general, oamenii erau de fapt drăguți unii cu ceilalți – doar că nu observau chestia asta la partenerul lor.

În 1980, două cercetătoare, Elizabeth Robinson și Gail Price, au condus un studiu în care au trimis doi observatori în casele oamenilor pentru a observa fiecare dintre soți.[1] Misiunea lor era să noteze obiectiv lucrurile pozitive pe care oamenii le făceau pentru partenerii lor. Între timp, i-au instruit pe soți să se observe unul pe celălalt și să facă o listă a comportamentelor care îi mulțumeau și a celor care îi nemulțumeau la partener.

Au descoperit un lucru uimitor: Cuplurile care aveau căsnicii nefericite ratau jumătate dintre lucrurile pozitive pe care le făcea celălalt. Soții fericiți nu făceau mai multe lucruri drăguțe sau de folos unul pentru altul decât cei nefericiți, ci se pricepeau mai bine să observe ce făcea partenerul lor pentru ei.

Când ne observăm partenerii (și când ne observăm viața în general), avem tendința de a vedea mai degrabă

aspectele negative decât pe cele pozitive – cele negative sar în evidență ca o firmă luminoasă. Parțial, din cauza felului în care funcționează creierul uman, căutăm în mod implicit probleme pentru că rezolvarea lor contribuie la supraviețuire. De asemenea, vrem să credem că observăm lumea cu obiectivitate, că informațiile adunate sunt nepărtinitoare. Dar neuroștiințele ne spun contrariul: când căutăm probleme, le găsim. De asta se ocupă rețelele cerebrale care țin de atenție și de procesarea informațiilor și care le filtrează în funcție de presupozițiile și de așteptările noastre.

Psihologul Robert Weiss a inventat termenul „prioritizarea sentimentelor negative", ca să descrie ce se întâmplă când sentimentele negative legate de o relație devin atât de puternice și de obișnuite, încât dau o coloratură negativă momentelor pozitive.[2] Când ai o perspectivă negativă, îți vezi partenerul și acțiunile sale prin niște lentile distorsionate. Nu vezi clar pentru că nu observi întreaga imagine. Te concentrezi pe partea negativă, ignori evenimentele pozitive și chiar pe cele neutre, iar interacțiunile devin maculate cu interpretări negative.

Gândește-te dacă următoarele exemple au vreo legătură cu tine:

1. **Nu observi decât lucrurile greșite făcute de partenerul tău.** Imaginează-ți că îți urmărești partenerul prin casă toată ziua, observând, catalogând și înregistrând toate situațiile în care face ceva greșit. Nu lași nimic nepedepsit. Întocmești o listă a tuturor modurilor în care te-a dezamăgit. Nu-i mai acorzi prezumția de nevinovăție. Când vezi un vraf de vase în chiuvetă,

nu gândești: „Ei, a avut întâlniri pe Zoom toată ziua și n-a avut timp.“ Ci mai degrabă: „Nu-i pasă de casa noastră la fel de mult cum îmi pasă mie.“

2. **Nu-i spui partenerului care îți sunt nevoile și dorințele.** Ai impresia că nevoile tale sunt atât de evidente, încât nici nu mai trebuie să le numești. Îți spui: „Știe că trebuie făcut acest lucru și pur și simplu îl ignoră“ sau „Știe că este un lucru important pentru mine și nu-i pasă“. Și când nu se comportă așa cum ai vrea, îl învinovățești că n-o face.

3. **Îi spui partenerului de ce ai nevoie, dar când nu acționează așa cum ai face-o tu, îl critici.** Obiectivul tău este clar: ca lucrurile să fie făcute și să fie făcute corect! Ai vrea să se ocupe de rufe, dar să nu-ți strâmteze puloverele. Ai vrea să mai gătească și el, dar să nu ardă pulpa de miel pe care ai cumpărat-o și care a fost scumpă. Îi dai partenerului ceva de făcut și el este dispus s-o facă, dar exerciți prea mult control asupra felului în care o face. Rezultatul nu va fi că își va dori să se descurce mai bine data viitoare, ci că nu-și va mai dori s-o facă deloc, pentru că urăște să fie controlat. Și toată lumea ajunge să aibă resentimente.

O relație înfloritoare presupune apreciere reciprocă, să te pricepi să observi toate lucrurile pe care partenerul tău le face așa cum trebuie, și nu doar atunci când le face greșit. Este ușor să cazi în capcana faptului de a vedea ceea ce nu face. Îți spui o poveste conform

căreia doar tu depui eforturi și începi să crezi că este o poveste adevărată. Când cauți doar aspectele negative, doar pe ele le vei găsi.

A elimina acest obicei mintal înseamnă a-ți forma unul nou: identificarea aspectelor pozitive. Dacă aprecierea ta este în declin sau inexistentă, aceasta este cea mai eficientă metodă de a o reenergiza. Schimbă-ți perspectiva și caută ceea ce este corect în loc de ceea ce este greșit.

Schimbarea filtrului

Un cuplu cu care am lucrat a reușit să facă o schimbare importantă în acest domeniu grație… *cafelei*.

Când Joel și David au venit la terapie, dezamăgirea reciprocă devenise un tipar. Ambii simțeau că nu pot face îndeajuns de mult încât să-l satisfacă pe celălalt, oricât de mult s-ar strădui. Fiecare avea o litanie de plângeri despre celălalt – în mare parte, erau chestiuni minore, dar știm cu toții cum se adună chestiile minore ca vasele în chiuvetă, câte o furculiță murdară pe rând. Ambii se simțeau păcăliți, simțeau că fac totul. Ambii aveau resentimente.

Într-o zi, au venit la terapie și păreau diferiți. Schimbarea de energie dintre ei era palpabilă. Exista căldură și apropiere și chiar stăteau mai aproape unul de celălalt pe canapea. Păreau mai relaxați și mai deschiși decât de obicei; ședința de terapie a fost pozitivă și productivă.

I-am întrebat ce s-a schimbat.

S-au uitat unul la altul. Joel a zâmbit si a ridicat din umeri.

– Mi-a mulțumit că i-am făcut cafeaua, a spus.

Cu o săptămână înainte, Joel fusese plecat în interes de serviciu. Era obișnuit să se trezească devreme și să

facă cafeaua. Când pleca la serviciu, o lăsa într-o carafă, bună și caldă, ca atunci când se trezea, David (căruia îi plăcea să piardă nopțile) să aibă gata o ceașcă fierbinte și proaspătă. Joel făcuse acest lucru de atâtea ori – încă din primele zile ale relației lor, înainte să se căsătorească –, încât a devenit o parte din fundal, ceva ce David nici nu mai observa. Dar cât a fost plecat Joel, David se trezea și ajungea într-o bucătărie cufundată în tăcere și la o cafetieră goală. Măcinându-și singur cafea și mânuind stângaci aparatul de cafea care nu-i era familiar, și-a dat seama cât de mult aprecia acest mic și cotidian act de bunătate și cât de important era pentru el. A început să se întrebe ce altceva nu observa, ce altceva lua de bun.

Bineînțeles, un simplu „mulțumesc“ nu rezolvă totul ca prin magie. Dar le-a deșurubat filtrele negative. David a spus:

– Când am început să fiu atent la lucrurile pe care le face cum trebuie, am dat peste o mulțime de exemple.

Bineînțeles, încă apăreau tot felul de probleme, dar existau atât de multe aspecte pozitive, încât problemele nu mai contau așa de mult.

Observarea aspectelor pozitive în locul celor negative presupune o funcționare diferită a creierului – e nevoie de antrenament. Pentru că ești programat să observi aspectele negative din oficiu, alegerea de a observa aspectele pozitive nu este una ușoară, nu este ca și cum ai apăsa un buton. Presupune un pic de efort la început – ca atunci când înveți să mergi pe bicicletă. Dar vestea bună este că, într-adevăr, creierul uman se caracterizează prin neuroplasticitate, ceea ce înseamnă că poți să-ți schimbi circuitele neuronale fiind atent la aspectele pozitive.

Cercetătorul Richard Davidson, fondatorul și directorul Center for Healthy Minds de la University of Wisconsin-Madison, a descoperit că pozitivitatea este vizibilă cu ajutorul neuroimagisticii. Studiul a folosit o electroencefalogramă care detectează activitatea electrică din creier prin intermediul unor mici electrozi lipiți de scalp. Când oamenilor li se cere să descrie o zi tipică din viața lor în timpul electroencefalogramei, cei care suferă de depresie au mai multă activitate în partea dreaptă a lobului frontal al creierului decât în partea stângă, adică acolo unde sunt procesate frica, tristețea și dezgustul, printre altele – emoții care uneori ne determină să ne retragem din lume sau să evităm interacțiunile cu alții. În schimb, partea stângă a lobului frontal este locul unde sunt procesate emoțiile care ne stimulează să ne *apropiem* de ceilalți și de lume în general, cum ar fi iubirea, interesul, curiozitatea și chiar și furia – de fapt, furia este o emoție de „apropiere" care te face să interacționezi cu ceilalți, nu să te retragi. *Creierul pozitiv* și *creierul negativ* nu doar că arată diferit, ci și funcționează diferit – anumite regiuni și circuite neuronale sunt activate. Când ai tendința de a vedea doar aspectele negative ale experienței, acest lucru afectează toate procesele cerebrale, modelând ceea ce percepi, lucrurile la care ești atent și ce simți – îți modelează *experiența de viață*. Îți influențează nu doar felul în care te uiți la lumea din jurul tău, ci are și efecte ulterioare, având impact asupra sănătății noastre mintale și fizice.[3] Davidson a descoperit că meditația centrată pe mindfulness – exercițiul de a-ți muta atenția la momentul prezent ori de câte ori divaghează – poate inversa obiceiul negativ al minții, mai întâi în timpul sesiunii de meditație și apoi, în cele din urmă, pe termen mai lung.[4]

Ideea este următoarea: când îți petreci timpul urmărind aspectele *pozitive* în locul celor *negative* (din nefericire, pentru mulți dintre noi urmărirea aspectelor negative este modul de operare implicit al creierului nostru), îți schimbi funcționarea creierului la nivel celular. Creezi noi căi neuronale și activezi noi sinapse. Îți antrenezi creierul să perceapă lumea în mod diferit, în lipsa unor filtre negative. Ceea ce este benefic pentru creier, corp și relație.

Importanța perspectivei pozitive

Am elaborat un studiu care viza cuplurile afectate de violență domestică ca să vedem dacă se produce vreo schimbare dacă își antrenează creierul pentru pozitivitate și își sporesc capacitatea de a se calma singuri. O precizare: când vorbim despre cupluri afectate de violență domestică, nu ne referim la violența domestică severă în care există o victimă și un abuzator. Noi creăm intervenții pentru cuplurile care trec prin violență domestică ușoară spre moderată, în care ambii parteneri pot deveni violenți în timpul unui conflict intensificat, în care nu a existat vătămare și ambii parteneri vor să se schimbe. Pentru acest studiu, am elaborat un plan pentru oamenii care au parte de stres considerabil: cupluri care trăiesc în sărăcie și sunt prinse în cercul vicios de a deveni violenți în timpul conflictului.

Pentru a le arăta cu adevărat ce se întâmplă în creier și în corp, am încorporat un mic aparat de biofeedback numit emWave (făcut de HeartMath), care măsura variabilitatea ritmului cardiac și afișa zone colorate ca să-i avertizeze pe oameni în legătură cu starea lor mintală și fizică. În zona roșie, erau într-o stare de excitație ridicată (nu genul de excitație bună!),

erau copleșiți din punct de vedere emoțional și predispuși la izbucniri violente. Dar puteau ajunge în zona verde dacă respirau mai lent, expirând mai mult aer decât inspirau, în timp ce *se gândeau la ceva pozitiv* din viața lor, față de care simțeau afecțiune și recunoștință. Vizualizarea aspectului pozitiv a fost o tactică cu greutate pentru eliberarea de stres, reglarea ritmului cardiac și menținerea în zona verde.

Cuplurile se întâlneau de două ori pe săptămână cu un mediator și foloseau aparatul de biofeedback câte cinci minute, în timp ce practicau respirația prelungită și exercițiile de gândire pozitivă. La sfârșitul celor 20 de săptămâni de studiu, și chiar un an și jumătate mai târziu, am observat că dau dovadă de mai puțină ostilitate, că sunt mai prietenoși, mai pasionali și mai romantici unul cu celălalt.[5] *Am eliminat* violența domestică și le-am schimbat complet fiziologia pe timpul conflictului, astfel încât să fie mai calmi, chiar și atunci când sunt în dezacord. Adoptarea unei perspective pozitive este eficace – a produs o schimbare considerabilă pentru cupluri aflate în situații extrem de dificile, ceea ce înseamnă că este o metodă benefică pentru noi toți.

Reeducați-vă creierul!

Când am început să lucrăm cu Noah și Melissa, ne-a fost clar că sunt înclinați spre evaluări negative. Vedeau toată ziua doar semnale de alarmă. Așa că am început prin a le impune un moratoriu de la critică, aceasta fiind interzisă din acel moment. Nu mai erau permise deloc comentariile critice. Le-am spus așa: „Creierul vostru o să identifice aspectele negative. Nu lăsați cuvintele care vă vin în cap să vă iasă pe gură. Lăsați-le să dispară, fără să fie rostite."

În pasul următor, le-am cerut să se spioneze unul pe altul. Să-l privească cu atenție pe celălalt și să observe care sunt lucrurile pe care le face bine. Doar să observe, fără să intervină sau să comenteze, doar să vadă ce vor descoperi.

Când colo, ce să vezi? Melissa a descoperit că Noah face o mulțime de lucruri pentru ea, pentru familie și pentru gospodărie. Spăla copilul în fiecare zi și, pentru prima oară, ea a observat cât timp și efort presupune asta și cât de dulce este cu fiica lor și cât de bine se descurcă să-i facă față. Făcea treburi în plus ca ea să aibă mai mult timp pentru cartea ei. Se simțea anxioasă și presată în legătură cu proiectul ei editorial, iar el o încuraja și îi oferea sprijin emoțional. A fost uimită de cât de multe responsabilități își asuma. A simțit că are o povară mai ușoară pe umeri – chiar dacă lista lucrurilor de făcut era la fel de lungă. S-a simțit diferit văzând de câte lucruri se ocupă și Noah.

Când am încurajat-o să recunoască lucrurile bune pe care le făcea el, a început să-i mulțumească tot timpul. Îi venea s-o facă în mod natural odată ce a început să-i observe eforturile – era impresionată și recunoscătoare și a spus asta cu voce tare. Cât despre Noah, el s-a topit pur și simplu. Dacă înainte fusese un arici, acum era numai lapte și miere. I s-a evaporat atitudinea defensivă, combatantă, resentimentară. Chiar în fața ochilor noștri, au încetat să mai fie într-o spirală negativă – ea emana atâta căldură, încât lui îi era ușor să-i mulțumească la rândul său pentru tot ce făcea ea, chiar și pentru proiectul cărții, care îi consuma atât de mult timp. Ciclul reacțiilor pozitive și al aprecierii era un curent care îi purta din ce în ce mai sus.

În timpul pandemiei, am văzut că multe cupluri au această problemă a filtrului negativ. Specialiștii din domeniul sănătății mintale au raportat o creștere a ratei depresiei. Constrângerile vieții din pandemie au devenit un fel de creuzet, supunându-ne pe toți unei presiuni și unui stres enorm, în timp ce forțe aflate în afara controlului nostru ne țineau în casă, întemnițați împreună 24 de ore pe zi. Când dintr-odată ești împreună toată ziua, în fiecare zi, s-ar putea să observi faptul că partenerul face lucrurile diferit de felul în care le-ai face tu, că are alte priorități. Și un sfânt și-ar pierde răbdarea să vadă pe cineva care trece nepăsător pe lângă un morman de rufe și se duce să-și pregătească prânzul, când tu ai făcut curățenie toată dimineața. Dar să revenim la un adevăr fundamental: în esența noastră, suntem *animale sociale*. Animalele sociale se descurcă cel mai bine atunci când încearcă să supraviețuiască prin cooperare în condiții de stres și nu cedează în fața mentalității de tipul „fiecare pentru sine". Cu cât interacționăm într-un mod mai pozitiv – chiar dacă uneori presupune un efort conștient din partea noastră –, cu atât ne va fi mai ușor să ne descurcăm și chiar să ne meargă bine în vremuri de restriște. Să observi lucrurile bune pe care le face partenerul tău este o mică ajustare mintală care, cu timpul, nu doar că va schimba tiparele de procesare ale creierului, ci vor deveni un antidot puternic pentru factorii care pot distruge o relație și pe care îi numim „cei patru călăreți ai apocalipsei". Aceștia vin în galop când nu creăm o cultură a aprecierii: critica, disprețul, atitudinea defensivă și refuzul de a comunica.

Ca să alungăm acești patru călăreți – sau ca să nu-i lăsăm să ne calce pragul deloc –, trebuie *să facem vizibil ceea ce este invizibil*. Găsim aspectele pozitive

care au fost ascunse și ignorate, le observăm și le apreciem. Și apoi putem să ne uităm la noi înșine. Întreabă-te: Când simți afecțiune sau recunoștință față de partenerul tău, îți exprimi aceste simțăminte? I le comunici? Sau presupui că știe deja ce simți?

În loc să trecem sub tăcere aceste gânduri și sentimente, ne vom strădui să ne formăm obiceiul de a le exprima în mod explicit. Dacă simți, spune. Odată introdus acest obicei, este incredibil cât de repede se poate vindeca sau îmbunătăți dinamica dintre tine și partenerul tău. Un cuplu cu care am lucrat de curând, Tony și Sunny, se afla într-o situație deosebit de dificilă: el își creștea fiica cu fosta sa soție, Jennifer. Relația cu fosta sa soție devenise, din păcate, foarte toxică. Procesul de creștere a copilului împreună devenise deosebit de dificil; nivelul de stres era ridicat și Tony și Sunny se certau în mod constant în legătură cu felul în care trebuiau să interacționeze cu Jennifer. Aveau impresia că sunt atacați din exterior, ca și cum ea le-ar fi injectat în mod intenționat stres și traumă în căsnicie. Dar în realitate, Tony și Sunny se concentrau atât de mult pe stres și pe criză, încât se concentrau și pe fiecare lucru greșit pe care îl făcea celălalt, ceea ce le exacerba stresul. Nu dădeau dovadă de afecțiune. Nu vedeau părțile bune. Se criticau reciproc în mod constant. Când Tony avea o problemă cu Jennifer, nu îi mai venea să-i povestească lui Sunny, pentru că era posibil să deformeze și să interpreteze situația ca pe un atac personal. Filtrul negativ era atât generalizat, încât la primele sesiuni de terapie, atitudinea lor era: „Oare de ce mai suntem în această relație? Care-i scopul?“

Cum am intervenit noi? *I-am pus să se concentreze la altceva.* Să accepte că relația cu Jennifer va fi una dificilă și generatoare de stres. Că nu pot să facă nimic

în acest sens. În schimb, trebuiau să facă loc în casă și în căsnicie unui spațiu care să fie sănătos și plin de sprijin reciproc. Le-am dat o misiune. Obiectivul lui Tony era să-i facă săptămâna lui Sunny mai bună. Sunny trebuia să se concentreze pe aprecierea eforturilor lui Tony.

Când și-au schimbat perspectiva, au devenit capabili deodată să vadă cât de minunat este celălalt și cât de multe face. Au devenit capabili să rezolve problemele împreună și să-i facă față lui Jennifer și procesului de creștere a copilului fără să lase toxicitatea să se infiltreze în relația lor și să-i atâțe unul împotriva celuilalt. În sesiunile noastre de terapie, i-am ajutat doar într-o mică măsură pe Tony și Sunny. Dar odată ajunși acasă, au făcut-o singuri, apelând la această strategie de apreciere a celuilalt. Au devenit foarte pricepuți în a-și apăra relația de torentul negativității. Și-au blindat relația.

EXERCIȚIUL ZILEI

Mulțumiți-vă!

A mulțumi este unul dintre primele lucruri învățate în copilărie – să dăm dovadă de apreciere și de recunoștință când cineva face ceva bun pentru noi sau când depune un efort. Probabil că spui „mulțumesc“ în mod automat, aproape fără să te gândești, toată ziua: colegilor de la muncă, casierei de la supermarket, străinului care îți ține ușa. Dar în relațiile noastre intime este posibil să uităm cât de important este să mulțumim.

Partenerii noștri vor să știe că ne-au făcut pe plac. Că eforturile lor – oricât de imperfecte ar fi – sunt văzute și apreciate. Că nu sunt neapreciați și invizibili. Pentru David și Joel, faptul că și-au mulțumit a spart gheața și a deschis o nouă cale pentru ei. Melissa și Noah au descoperit că, atunci când unul dintre parteneri inițiază ciclul aprecierii, celuilalt îi este mai ușor să facă același lucru și să ducă lucrurile mai departe. Iată tema pentru acasă pe ziua de azi:

Pasul 1: Fiți antropologi.

Pentru restul zilei (sau mâine, dacă citești aceste rânduri noaptea), jobul tău este să faci pe spionul. Nu te mai gândi la lucrurile pe care le ai de făcut. Ia-ți câteva ore libere de la muncă. (Sau sună și anunță că nu te simți bine – ne ocupăm noi de scutire!) Dacă acest lucru nu este posibil, găsește cât de mult timp poți ca să fii în preajma partenerului în timp ce-și

vede de ziua sa. Ca să te antrenezi pentru asta, trebuie ca cel puțin o vreme să elimini celelalte distrageri și să-l urmărești pur și simplu.

Fii cu ochii pe partenerul tău azi, de fiecare dată când poți. Urmărește-l. Notează-ți toate lucrurile pe care le face, mai ales lucrurile bune. Nu le nota și pe cele negative, cum ar fi faptul că ignoră un morman de hârtii pe care tu l-ai rugat să le strângă. În schimb, notează-ți că a muncit din greu toată dimineața, concentrându-se intens și realizând multe sau că a spălat vasele după micul-dejun, că a dat telefoane și a strâns jucăriile din sufragerie, că ți-a făcut și ție cafea când și-a făcut lui. Observă etapele pe care le parcurge când face lucruri de care se ocupă de atât de mult timp încât s-ar putea să nu știi cât efort implică. De exemplu, un cuplu cu care facem terapie a încercat acest exercițiu și soțul care făcea pe antropologul a fost șocat să afle cât de multe etape presupune pregătirea fiului lor pentru școală: trezirea, îmbrăcarea, munca de convingere ca să se încalțe, legatul la pantofi, pregătirea ghiozdanului, a mesei de prânz, pregătirea hainei de iarnă și a mănușilor. Nu-și dăduse seama cât de solicitantă este această sarcină și a început să aprecieze mai mult eforturile depuse de soția sa în fiecare dimineață.

Nu trebuie să ascunzi faptul că spionezi – nu e ca și cum ești în *Misiune: Imposibilă*. Poți să-i spui partenerului că-l observi ca să-ți dai seama mai bine cum își petrece ziua, ce face toată ziua. Comportamentul său nu se va schimba prea mult doar pentru că știe că este urmărit. Dacă exersați acest lucru împreună, faceți cu rândul – fii tu observatorul pentru o vreme, apoi schimbați rolurile.

Fii atent la lucrurile care nu sunt ușor de observat, pentru că nu aveți același program sau pentru că ești distras de alte lucruri. Fă o radiografie a tot ce face partenerul tău, oricât de insignifiant sau de rutină ar putea fi. Și observă mai mult decât chestiunile elementare și treburile. Observă felul în care partenerul își manifestă afecțiunea atunci când interacționează cu copiii și cu alți oameni. Avem de făcut lucruri la nesfârșit. În fiecare zi. Întotdeauna va mai fi ceva de făcut, ceva care a rămas nefăcut. Partenerul tău își petrece timpul interacționând cu copii, vorbind la telefon cu părinții săi în vârstă, sprijinindu-și colegii, conectându-se cu prietenii? Observă felul în care își exprimă bunătatea, generozitatea și încurajarea și modurile în care investește în relații. Este un timp petrecut cu folos.

Pasul 2: Mulțumiți-vă.

Mulțumește-i pentru ceva banal. Dacă l-ai observat îndeaproape, atunci vei avea multe șanse s-o faci. Mulțumește-i pentru ceva pe care l-a făcut cum trebuie, chiar dacă este insignifiant, chiar dacă e ceva ce face tot timpul – de fapt, *mai ales* dacă e ceva insignifiant pe care îl face tot timpul! Dar nu spune: „Hei, mersi." Spune-i de ce contează pentru tine. „Mulțumesc că faci cafeaua în fiecare dimineață. Îmi place să mă trezesc cu mirosul cafelei și în sunetele pe care le faci când trebăluiești în bucătărie. Mă face să încep ziua cu dreptul."

Recunoștința e bună pentru sănătatea ta, e bună pentru relație. Cu un singur „mulțumesc" continui să construiești (sau să întărești) cultura aprecierii. Este una dintre abilitățile de care se folosesc maeștrii iubirii și longevității.

Când apar probleme

Dacă ești presat de timp…

Dacă nu poți să chiulești de la muncă sau să găsești câteva ore libere, nu te îngrijora – tot poți să aduni informații despre partenerul tău folosind alte tactici.

Schimbați rolurile între voi. Dacă tu ești cel care îi duce pe copii la școală, pune-l pe partenerul tău s-o facă azi. Dacă el este mereu cel care pregătește cina, fă-o tu în seara asta. Puteți chiar să scrieți o listă a tuturor lucrurilor pe care le face fiecare și apoi să alegeți câteva chestii pe care să le faceți cu schimbul. Să vedeți cum e să fiți în pielea celuilalt.

Observați-vă pe parcursul mesei. Mesele sunt circumstanțe favorabile pentru a vă observa unul pe altul. Notează ceea ce face partenerul tău înainte, în timpul și după masă, fie că este vorba despre pregătire, curățenie sau alte sarcini legate de casă, copii, facturi și așa mai departe. John observă mereu câte lucruri fac eu după micul-dejun și înainte de muncă – cât termină el de mâncat, eu mătur terasa, ud florile, dau de mâncare la păsări. Orice masă pe care o împărtășiți poate fi un moment bun, chiar dacă succint, în care să-ți „spionezi" partenerul.

Dacă perspectiva negativă persistă…

Gândește-te la trecutul tău. Uneori, când n-ai fost îngrijit bine în copilărie, ai tendința de a amesteca ceea ce au făcut părinții în trecut cu ceea ce face partenerul în prezent. Fără intenție, suprapui aceste sentimente – ca și cum fantoma părintelui sau a celui care a avut grijă de tine este acolo, stându-ți în cale.

Ce e de făcut? Încearcă să izolezi sentimentele negative legate de relațiile din trecut fiind prezent aici și acum. Încearcă să observi dacă se întâmplă să călătorești în trecut, făcând presupoziții și retrezind sentimente vechi. Am menționat meditația de tip mindfulness ca pe o metodă de a schimba felul în care funcționează creierul – poate fi de folos și în acest caz. Concentrează-te pe acest moment în particular, pe această persoană în particular, pe ceea ce observi în mod evident. Întreabă-te: „Am avut aceste sentimente negative înainte să înceapă această relație? Cu cine? Ce a declanșat aceste sentimente?" Identificarea, numirea și găsirea sursei acestor gânduri și sentimente negative te pot ajuta să scapi de ele.

Dacă ai impresia că tu vezi aspectele pozitive, dar partenerul tău nu…

Nu uita: Făcând asta, îți schimbi felul în care gândești și obiceiuri mintale. Nu-ți schimbi partenerul. În cele din urmă, nu poți controla ce gândește și ce simte celălalt. Dar schimbarea felului în care vezi lumea are impact. Întrerupi ciclul negativității – refuzi să-l hrănești sau să-l alimentezi – și asta este foarte important.

Dacă sentimentele negative intruzive persistă…

S-ar putea să suferi de depresie. Oamenii deprimați au o mulțime de gânduri și sentimente negative, nu doar în ceea ce-i privește pe ei înșiși, ci și pe ceilalți. Le este greu să preia controlul asupra gândurilor și sentimentelor pozitive despre lume și oameni. Dacă

chiar nu poți să ai o perspectivă pozitivă sau dacă observi că partenerul tău are această problemă, s-ar putea să fie vorba despre depresie.

Depresia poate fi tratată cu medicamente și cu psihoterapie eficientă. Dacă simți că depresia este cel de-al treilea actor din relația voastră, consultă doctorul de familie, care poate să te trimită la un psihiatru sau psihoterapeut care știe cum să te ajute. Nu te îngrijora, nu vei fi singur. Conform ultimelor estimări, cel puțin 9,5% dintre americani trec printr-un episod depresiv.[6] În timpul pandemiei de COVID-19, aceste cifre s-au triplat, ajungându-se la 32,8%.[7] Și, la urma urmelor, dacă suferi de depresie, de ce să nu apelezi la ajutor, dacă acesta este disponibil? Ajutorul profesionist poate fi benefic pentru tine și pentru relația ta. Nu vei regreta că ai căutat un sprijin.

ZIUA 4
Oferiți-vă un compliment autentic

Molly și Caroline s-au întâlnit la munte. Tocmai terminaseră facultatea, erau tinere și pregătite de aventură. Au aplicat la AmeriCorps și au ajuns să lucreze pentru Serviciul Forestier al Statelor Unite în aceeași echipă. Urcând pe munții North Cascade din statul Washington, transportau unelte grele pentru strângerea copacilor căzuți și reconfigurarea cărărilor, iar când era frumos afară, dormeau sub cerul liber. Într-o bună zi, Molly și Caroline au ajuns să muncească una lângă alta și au început o conversație. A fost o zi grea de muncă, dar orele s-au evaporat în timp ce vorbeau despre filmele preferate, despre locurile în care au călătorit, locurile în care voiau să ajungă, despre trecut și despre viitorul imaginat. O conversație care începe ușurel și distractiv, dar ajunge *repede* să fie una profundă.

Zece ani mai târziu, Molly și Caroline sunt căsătorite. Nu mai lucrează pe munte, au renunțat la ghetele de drumeții și la fierăstraie – acum au cariere în activismul de mediu. Nu câștigă mulți bani, iar eșecurile pot fi copleșitoare, dar amândouă își iubesc meseria. Cu câțiva ani în urmă, au reușit să cumpere o minunată căsuță în nordul orașului Seattle, în stilul Arts and Crafts, aflată într-un cartier prietenos și prielnic plimbărilor, îndeajuns de aproape de centru încât să poată merge cu bicicleta la serviciu, dar și de munte, ca să poată să facă o drumeție spontană în

weekend. Și-au transformat pajiștea din fața casei într-o mică grădină, construind straturi înălțate pentru plante din scânduri de cedru. Însă traiul în oraș a devenit din ce în ce mai costisitor și au o situație financiară complicată. Nu călătoresc atât de mult precum credeau că o să se întâmple, de fapt, o fac destul de rar. Au discutat despre posibilitatea de a avea o familie, dar costurile inerente sunt extrem de mari. Molly consideră că ar trebui să se mute din oraș și să locuiască undeva mai ieftin și mai aproape de natură; ar putea să-și găsească alte slujbe și să aibă parte de o nouă aventură! Dar lui Caroline îi place casa lor, grădina lor, viața lor. Îi place jobul pe care îl are. Îi plac lucrurile așa cum sunt.

Când am început terapia cu ele, erau blocate într-o buclă a resentimentelor și a atitudinii defensive, fiecare își marca teritoriul și se apăra de ceea ce considera a fi un atac la nevoile și dorințele proprii. Și *totul* era perceput ca un atac. Le era imposibil să discute ceva fără ca discuția să devină un mic război. Când Molly a adus vorba despre copil în timpul unei sesiuni de terapie, Caroline a devenit imediat încordată.

– Cred că pur și simplu ești agitată, a spus ea. Întotdeauna nu vrei decât să ajungi la următoarea chestie. De ce nu poți sta locului? De ce nu poți să te mulțumești cu ce avem?

– Dar așa am discutat, Caroline. Întotdeauna am spus că vom avea copii la momentul potrivit. O să ne ratăm șansa. Nu poți să faci totul cu încetinitorul și să te aștepți ca eu să te aștept.

Începeau să arunce cu genul de critici care pot să corodeze o relație – genul care atacă afecțiunea și prietenia, așa cum rugina atacă metalul. Dar se aflau la noi în cabinet cu un scop: voiau să lupte pentru relația

lor. Voiau să găsească o cale de a merge mai departe. Se îndrăgostiseră muncind una lângă alta, croind căi prin pădure, iar acum nu puteau crea nici măcar un drumeag pentru relația lor.

Le-am pus să ne povestească cum s-a întâlnit, ceea ce este unul dintre cele mai relevante teste ale unei relații.

Și ne-au povestit. Fiecare ne-a spus versiunea ei a poveștii, pe care și-o aminteau foarte bine. Am ascultat povești despre niște nopți petrecute pe pământul tare, în timp ce se țineau de mână în secret, fiecare în sacul ei dormit. Chiar și în mijlocul conflictului, au răspuns repede la întrebarea: „De ce te-ai îndrăgostit de ea?“

– Era foarte curajoasă și aventuroasă, mereu în fruntea grupului, conducându-ne spre următoarea sarcină, ocupându-se de treburile cele mai dificile. Părea dispusă să facă orice, a răspuns Caroline.

– Mă asculta cu adevărat atunci când vorbeam. Era foarte grijulie. Era atât de răbdătoare și de echilibrată – ca și cum aș fi ajuns pe pământ ferm după ce am fost pe mare, a răspuns Molly.

Era ușor de văzut faptul că, și în mijlocul disputelor, existau calități pe care le apreciau în mod profund și le admirau una la alta. Și au putut să acceseze acea afecțiune și admirație – le stătea pe vârful limbii. Treceau printr-o situație dificilă și se conturau niște decizii importante, dar știam deja că se vor descurca.

Nu era vorba doar despre o intuiție: informațiile pe care le-am adunat de la 3 000 de cupluri pe care le-am studiat, uneori pe o durată de două decenii, în Laboratorul Iubirii ne-au arătat că acele cupluri care au o relație fericită și de durată sunt capabile să spună cu ușurință calitățile specifice pe care le apreciază la

partenerul lor. Au amintiri vii despre trecutul petrecut împreună. Când își descriu istoria comună, povestea este una preponderent pozitivă – pun accent pe vremurile bune și pe aspectele pozitive.[1]

În orice relație există conflict, oricât de solidă ar fi ea, oricât de profundă este intimitatea. În prezent, știm că majoritatea problemelor cu care se confruntă cuplurile sunt perpetue – nu sunt rezolvabile. Nu pot fi reglate. Dar cuplurile care observă și păstrează în minte calitățile pe care le admiră la persoana cu care au ales să înfrunte necazurile vieții sunt cele care au succes pe termen lung. Admirația nu este ceva care se întâmplă de la sine, este o acțiune. Să-l admiri în mod activ pe celălalt – să-l apreciezi nu doar pentru ce face, ci și pentru *cine este* – e ca aerul dintr-un colac de salvare: plutești pe valuri, chiar și când sunt vijelioase.

De ce te-ai îndrăgostit de partenerul tău?

Amintește-ți cum era la începutul relației, fie că asta era acum câteva luni, câțiva ani sau câteva decenii. Amintește-ți momentul în care v-ați întâlnit. Momentul în care ți-ai spus: „Vreau să-l cunosc mai bine pe acest om." Momentul în care te-ai hotărât că vrei să aveți o relație pe termen lung și să construiți ceva împreună. Care sunt calitățile care te-au atras la persoana aceasta? Ce te-a entuziasmat? Ce ai admirat? Când ți-ai imaginat o viață petrecută împreună, pe ce-ai pus preț? Cine era pentru tine?

Putem să umplem o carte cu poveștile despre începuturile relațiilor pe care le-am auzit pe parcursul anilor: „M-a atras sunetul râsului ei care traversa camera, străpungând mulțimea oamenilor de la petrecere – bucuria ei era contagioasă."

„M-a atras felul în care vorbea cu cei mici, înainte să avem copiii noștri – am știut că vreau să cresc un copil cu el."

„Era atât de autentică și de neînfricată. Era evident că nu-i păsa de ce cred ceilalți."

„Era așa amuzant să vorbesc cu el. La prima întâlnire, am discutat atât de mult, încât ne-au dat afară din restaurant."

Acum, dacă i-am întreba pe aceeași oameni care sunt defectele partenerilor lor, ar fi în stare să facă o listă lungă ca o zi de post (de fapt, multe dintre comentariile de mai sus au fost făcute de oameni care, la fel ca Molly și Caroline, au venit la terapie pentru că treceau printr-o perioadă dificilă). Nimeni nu este perfect. Fiecare dintre noi este un amestec unic de calități și defecte. Asta ne face oameni. Și adevărul e că asta ne face să fim demni de iubire – ne iubim *datorită* idiosincraziilor noastre, nu în ciuda lor. Dar când trăim împreună, când creștem copii împreună, poate chiar muncim împreună (așa cum am făcut noi în ultimii 33 de ani!), încercând să nu ne lăsăm copleșiți de haosul vieții, s-ar putea să uităm acest lucru. Obiceiul cuiva de a nu muta rufele din mașină în uscător înainte de a mucegăi sau incapacitatea sa de a observa mizeria din baie poate să ne dea impresia că omul respectiv nu este demn de iubire.

Așa cum am discutat în ultimul capitol, când începem să ne privim prin filtre negative, putem să găsim o mulțime de motive de nemulțumire. Iar perspectiva negativă nu se limitează la ceea ce partenerul tău face greșit sau corect. Poate influența felul în care îl percepi ca om. *El nu face niciodată curat în mașină* devine *este leneș și neglijent. Ea o evită pe mama* devine *este antisocială și critică*. Acest mod de

gândire lasă ușa deschisă pentru sosirea celor patru călăreți ai apocalipsei care pot omorî relația: critica, atitudinea defensivă, refuzul de a comunica și poate cel mai distructiv dintre toate, *disprețul*. Disprețul, generat de un tipar de gândire negativă și critică a partenerului, este o otravă fatală pentru relație. Este principalul factor care prezice divorțul.[2] Influențează sănătatea mintală a ambilor parteneri.[3] Și te poate îmbolnăvi la propriu: studiile au arătat că acei oameni care au auzit partenerul exprimându-și disprețul în legătură cu ei sunt mai înclinați să răcească, să facă gripă și alte boli infecțioase în următorul an.[4]

Vestea bună este că există un antidot. Avem mai mult control asupra felului în care ne percepem unul pe altul decât am crede, chiar și în momentele dificile, când avem parte de stres, obstacole, dezacorduri sau perioade de deconectare. La fel ca scanarea pentru identificarea elementelor pozitive în locul celor negative (așa cum am discutat în capitolul trecut), acesta este un obicei mintal pe care îl putem cultiva practicându-l în feluri mărunte, în fiecare zi.

Maeștrii iubirii nu au mai puține defecte decât noi, restul. Nu trec prin viață fără să dea de provocări sau conflicte, nu sunt niște oameni pe care nu-i enervează niciodată felul în care mestecă partenerul sau care nu se frustrează că partenerul nu se pricepe mai bine la gestionatul banilor. Au la fel de multe metehne și imperfecțiuni ca noi. Dar se pricep de minune la a observa calitățile pozitive ale partenerului. Se pricep să țină în prim-plan aspectele pe care le admiră la persoana aleasă. Și acest lucru devine armura impenetrabilă împotriva forțelor care distrug o relație.

Ecuația succesului care te face sau desface

Iată o statistică pe care am descoperit-o în Laboratorul Iubirii: *5 la 1.*

Acesta este raportul dintre interacțiunile pozitive și cele negative pe care trebuie să le ai *în timpul unui conflict* ca să ai parte de o dragoste durabilă. Pentru fiecare interacțiune negativă, vei avea nevoie de cinci interacțiuni pozitive pentru a o compensa.

Am descoperit acest lucru în timpul primului nostru studiu longitudinal realizat în Laboratorul Iubirii: când veneau cuplurile la noi, îi puneam pe cei doi să stea jos, să se facă comozi și apoi le dădeam 15 minute să rezolve o dispută, în timp ce noi stăteam deoparte și priveam. Ulterior, am studiat cu atenție înregistrările și transcrierile și am notat fiecare moment, categorizându-le pe toate – zâmbetele, glumele, atingerea mâinilor, exprimarea empatiei și a interesului, faptul că spuneau că au înțeles, aprobatul din cap, actele de bunătate: toate acestea erau *pozitive*. Remarcile răutăcioase, ridicarea vocii, cuvintele usturătoare, criticile, învinovățirea, manifestarea dezinteresului: toate acestea erau *negative*.

Am observat cuplurile, am înregistrat datele, apoi oamenii și-au văzut de viețile lor. Șase ani mai târziu, am reluat contactul. Și ce să vezi: doar cuplurile care au păstrat un raport de cel puțin 5 la 1 în timpul conflictului mai erau încă împreună, fericite și îndrăgostite.[5]

În situații conflictuale, negativitatea este inevitabilă. Aceste cupluri nu erau perfecte. Și asta e OK – suntem cu toții oameni. Cu toții facem greșeli și ne vărsăm nervii pe cei apropiați și dragi. Putem fi nedrepți. Nu

evaluăm corect lucrurile. Ne lăsăm duși de val. Spunem lucruri în care nu credem sau în feluri regretabile. Și nici nu trebuie să fim lipsiți de emoție sau politicoși sau să evităm conversațiile dificile. Dar trebuie să fim atenți la gradul de pozitivitate, să ne asigurăm că acumulăm destule aspecte pozitive. Negativitatea poate fi o otravă potentă. Negativitatea are mai multă putere să vatăme sau să cauzeze durere decât are pozitivitatea să vindece sau să creeze intimitate. De aceea este nevoie de *cinci* ori mai multe aspecte pozitive decât negative în timpul unui conflict. Dar să nu uităm că războiul împotriva negativității *poate* fi câștigat. Putem umple paharul cu interacțiuni pozitive, astfel încât atunci când se ivește un strop de negativitate, aceasta să se dilueze. Să-și piardă potența.

Acum, un avertisment important – am vorbit despre raportul dintre interacțiunile pozitive și cele negative *în timpul unui conflict*. Dar cum rămâne cu restul timpului?

Raportul crește la *20 la 1*.

În viața de zi cu zi, când tu și partenerul tău vă vedeți de treabă – gătind, negociind cine ce face, crescându-vă copiii, vorbind despre cum v-ați petrecut ziua – veți avea nevoie de un minim de 20 interacțiuni pozitive față de una negativă. Maeștrii iubirii au menținut acest raport de 20 la 1 sau chiar mai mult. Cuplurile care se îndreptau spre divorț sau nefericire aveau un raport asimetric, cu balanța înclinată spre negativitate.[6]

Deci de ce se întâmplă acest lucru? Ei bine, de multe ori nu suntem conștienți de impactul negativ pe care îl avem asupra partenerilor noștri.

Este *impactul* pe măsura *intenției*?

Una dintre primele metode la care ne-am gândit pentru a sistematiza interacțiunile dintre cupluri, cu scopul de a găsi tiparele de comportament cu ajutorul cărora să comparăm cuplurile nefericite cu cele fericite, a fost prin intermediul unui instrument pe care l-am numit „masa discuțiilor". Eu, John, și Robert Levenson (primul meu partener de cercetare) l-am construit la început, înainte de a lansa Laboratorul Iubirii în Seattle, când de-abia începeam studiul tiparelor matematice din viața amoroasă a oamenilor. Era o masă care arăta ciudat, înclinată și cu butoane pe ambele părți, ca într-un joc video pe care urma să-l joci cu partenerul. Dacă ai fi venit la primul nostru laborator cu partenerul tău de viață, iată ce s-ar fi întâmplat: vă așezați la masă, fiecare pe câte o parte, și începeați să vorbiți. Puneam întrebări de genul: „Care este unul dintre subiectele care creează un dezacord continuu între voi?" Vă îndemnam să încercați să-l rezolvați și apoi priveam ce se întâmplă.

Voi erați singuri în încăpere, dar vă observam dintr-una alăturată – camerele de luat vederi îndreptate spre fețele voastre vă înregistrau fiecare expresie trecătoare, în timp ce noi notam aceste lucruri pe un ecran de televizor împărțit în două cadrane.

În fața fiecăruia se afla un șir de butoane: un rând pentru *intenție*, altul pentru *impact*. Existau cinci butoane într-un șir, de la pozitiv la negativ, cu neutrul în mijloc – imaginează-ți un chestionar online despre experiența ta de cumpărător de pe nu știu ce site. Butoanele variau de la *slab* la *excelent*, cu câteva opțiuni intermediare. Vorbeați pe rând și când venea rândul tău, se aprindea o lumină din lateral: când terminai

ce-aveai de spus, apăsai un buton și-l lăsai pe partener să vorbească. De fiecare dată când predai ștafeta, fiecare dintre voi evalua cum i s-a părut acea parte din conversație. Dacă erai cel care tocmai vorbise, apăsai un buton pe șirul cu intenția care corespundea cu intenția pe care voiai s-o transmiți partenerului. Între timp, partenerul apăsa un buton pe șirul cu impactul care descria felul în care s-a simțit în raport cu comentariul tău. Ce voiam să aflăm este dacă oamenii au impactul pe care intenționează să-l aibă.

Când am recrutat cupluri pentru acest experiment, am vrut să ne asigurăm că vom face o comparație validă între obiceiurile cuplurilor fericite și ale celor nefericite. Voiam să fim în stare să spunem ceva despre relațiile excelente și cum se deosebesc ele de restul. Așa că am luat exagerat de multe mostre din capetele extreme ale spectrului: am recrutat cupluri care erau fie foarte fericite, fie foarte nefericite – fără cazuri intermediare, pentru a nu crea confuzie.

Am evaluat aspecte precum: Exista o nepotrivire între intenție și impact? Oare chiar oamenii aveau impactul pe care intenționau să-l aibă unul asupra altuia?

Iată ce am descoperit: intențiile nu contează! Toată lumea avea intenții pozitive, chiar dacă arăta un comportament furios și ostil. Intenția nu însemna nimic, totul se limita la impact. Iar diferența dintre cuplurile deosebit de nefericite și cele foarte fericite se rezuma la un lucru simplu: cei care făceau parte dintr-un cuplu fericit erau mai blânzi când vorbeau unul cu altul – se tratau cu mai multă blândețe, fără critici, dispreț sau sarcasm. Și era vorba despre relații în care *reacția depindea de dozaj*, adică cu cât erau mai blânzi unul cu altul, cu atât rezultatul era mai bun.

Evident, nu există un profil unic al tipului de cuplu care va fi fericit și va rămâne împreună pe termen lung. Tolstoi a spus: „Toate familiile fericite seamănă una cu alta, fiecare familie nefericită este nefericită în felul ei.“[01] Din nefericire pentru Tolstoi, această afirmație s-a dovedit a fi neadevărată din punct de vedere științific. Unele cupluri de succes erau destul de emotive, altele nu erau deloc emotive. Unii oameni erau foarte expresivi, chiar volatili, alții erau lipsiți de expresie, severi precum personajele din tabloul *American Gothic*[02]. Elementul constant era raportul de 5 la 1 între interacțiunile pozitive și cele negative. Cuplurile fericite erau mai pozitive, mai empatice. Din nou, toată lumea avea *intenții* pozitive, dar în cazul cuplurilor fericite, impactul era pe măsura intenției.[7]

Am refăcut studiul, de data aceasta cu un alt grup demografic: la primul studiu au participat studenți și masteranzi, așa că următoarea dată ne-am dus într-o comunitate rurală din sudul statului Indiana. Dar chiar și așa, rezultatele au fost în mod esențial aceleași – marja de eroare a fost doar de ordinul sutimilor.[8] Este un rezultat uimitor în constanța sa. Astfel, am putut să folosim aceste descoperiri pentru a observa cuplurile și a prezice dacă vor fi fericite sau nu.

Deci știm că trebuie să ajungem la acest prag de interacțiuni pozitive. Și mai știm și că intențiile noastre pozitive nu au întotdeauna efectul scontat. Deci ce facem?

Cultivă-ți compasiunea

În capitolul precedent, am vorbit despre vătămarea cauzată de faptul de a te uita în jurul tău și a observa doar ceea ce este greșit, incomplet, imperfect. Poate că

este momentul să te gândești de câte ori îi aplici un filtru negativ partenerului tău – nu doar în legătură cu ceea ce face (sau nu face), ci în legătură cu cine este.

În ziua precedentă, ne-am concentrat pe recunoștință și pe faptul de a mulțumi pentru acțiuni particulare. Acum vrem să vorbim despre *admirație*. Admirația înseamnă a fi entuziasmat și a prețui în mod fundamental persoana de lângă tine, nu neapărat ceea ce face. Evident, poate să-ți dovedească cine este prin acțiunile sale, dar admirația are legătură cu personalitatea sa, cu calitățile sale înnăscute – de la cele mai superficiale (ce ochi superbi!), la cele mai profunde (spiritualitatea, optimismul, capacitatea de a iubi).

Vrem să subliniem ceva cu adevărat important: toate acestea nu înseamnă că trebuie să privim totul într-o lumină pozitivă. E un îndemn comun, dar noi nu-l folosim niciodată. Implică o perspectivă pozitivă înșelătoare și nu la asta ne referim. Ne referim la a-ți vedea partenerul în totalitate: să-i îmbrățișezi cele mai minunate calități și să ai compasiune pentru *vulnerabilitățile sale de durată*. Acesta este un termen inventat de Thomas Bradbury, cercetător și psiholog de la UCLA, ca să descrie sensibilitățile particulare pe care le dezvoltăm de-a lungul timpului, din cauza experiențelor noastre de viață, începând cu copilăria. Vulnerabilitățile noastre de durată reprezintă de obicei sursa acelor trăsături după care partenerii noștri nu se dau în vânt (cum ar fi nesiguranța, frica, înclinația spre furie sau indiferența atunci când este nevoie de apropiere), dar putem să trăim împreună mult mai bine dacă le înțelegem originea.

În primii ani de căsnicie, am avut o ceartă care părea să fi izbucnit din nimic. În drum spre casă de la serviciu, mie, John, mi s-a năzărit: *Oare am plătit*

instalatorul? Pentru mine este important să plătim imediat meseriașii pe care îi angajăm – știu că oamenii depind de banii aceia și vreau să țin situația sub control. Dar poate că Julie îi trimisese cecul prin poștă. Am intrat pe ușă, mi-am lăsat din mână haina și geanta și am întrebat:

– Hei, ai plătit instalatorul?

Furia de pe fața ei m-a șocat:

– Dar tu l-ai plătit?

Și a plecat nervoasă.

Eram uimit. Îmi amintesc ce mi-a trecut prin cap atunci: *Oare m-am însurat cu o nebună?* Reacția ei părea să fie disproporționată în raport cu evenimentele. Nu eram căsătoriți de mult timp, dar dacă eram sigur de ceva, era că nu trebuie să mă perpelesc, ci să mă duc după ea și să mă lămuresc. În timpul conversației, Julie mi-a povestit cum în copilărie ajungea acasă de la școală și, odată intrată pe ușă, mama ei spunea mereu ceva critic înainte de a o saluta: „Așa te-ai îmbrăcat la școală?“, „Unde ți-e geanta? Iar ai pierdut-o?“.

Julie mi-a spus:

– Când nu ne-am văzut toată ziua, este important pentru mine ca mai întâi să ne salutăm, să-mi spui ceva de bine sau să mă întrebi cum mi-a fost ziua.

Odată ce am înțeles care e problema, mi-a fost ușor s-o rezolv.

Acum, prima oară când ne vedem, îi arăt lui Julie că mă bucur s-o văd – că sunt bucuros ca ea există.

Manifestarea admirației față de partener și aprecierea sa nu se rezumă la a observa lucrurile bune. (Și asta este important și o vom face în curând, apelând la un exercițiu.) Are legătură și cu înțelegerea lucrurilor negative cu care trăiesc. În cadrul relațiilor fericite și înfloritoare, oamenii se admiră în mod autentic și

reciproc pentru calitățile minunate pe care le posedă, iar când vine vorba despre trăsăturile mai puțin minunate, de altfel inevitabile, cei doi sunt capabili să aibă compasiune pentru vulnerabilitățile de durată ale celuilalt.

Unii oameni au trecut prin situații foarte dure care le-au provocat vulnerabilități și frici cu care este uneori greu de trăit. Dar aceia dintre noi care au un partener cu un astfel de istoric trebuie să nu uite că cei pe care îi iubim sunt supraviețuitori. În anumite puncte ale vieții lor au fost nevoiți să dea dovadă de mult curaj doar ca să meargă mai departe. Și poate că uneori sunt iritabili, anxioși sau temători. Dar au supraviețuit, iar asta e posibil să le fi lăsat cicatrici.

Când te uiți la partenerul tău azi și în fiecare zi, poți să-i vezi doar defectele sau poți să-i vezi calitățile care-l fac indispensabil, minunat sau atractiv pentru tine. Este o alegere. Este un lucru *activ* pe care îl faci ca să stimulezi iubirea de lungă durată. Dacă ai făcut vreodată focul, știi la ce mă refer – de relație trebuie să te ocupi așa cum ai grijă de foc. Nu îl lași nesupravegheat sperând să iasă totul bine. Ai grijă de el. Adaugi surcele. Sufli în el.

Asta e admirația – o *acțiune*. Faptul că trebuie să ne amintim s-o facem n-o depreciază și nici n-o face mai puțin autentică. Așa procedează maeștrii iubirii. Ca să fii îndrăgostit timp îndelungat, trebuie să *alegi* să vezi părțile bune ale partenerului în loc să-i cauți nod în papură.

Dacă asta este ceea ce lipsește în relația ta, una dintre strategii este să ne întoarcem la întrebarea de la începutul capitolului: „De ce te-ai îndrăgostit de partenerul tău?“ Reflecția asupra acestei întrebări este o modalitate incredibilă de a reseta și a căpăta o nouă

perspectivă asupra lucrurilor. A sonda trecutul comun și a scoate la suprafață amintiri amuzante, aventuroase, intime, sexy îți poate regenera capacitatea de a vizualiza binele din relație, în loc să-l lași să rămână invizibil sau îngropat sub detaliile vieții cotidiene.

Este important de spus că dacă nu faci acest lucru în mod constant, s-ar putea ca trecutul să nu mai fie acolo atunci când vrei să-l sondezi. Când lucrurile o iau la vale – când admirația pălește și oamenii uită de ce se plac și se iubesc unul pe altul, când perspectiva negativă devine dominantă, până și amintirile noastre se deformează, așa cum face un virus cu un fișier din calculator. Apare *disprețul*, care este distrugătorul relației. Va infecta codul de bază al relației. În cazul relațiilor care nu pot fi salvate, chiar și atunci când partenerii își sondează trecutul, nu-și mai amintesc lucrurile pentru care s-au îndrăgostit de partenerii lor și pentru care i-au admirat.

De aceea, rețeta noastră constă în *lucruri mărunte, făcute adesea* – pentru că micul obicei zilnic de a-ți aduce aminte un motiv pentru care îți iubești și îți admiri partenerul va cântări mult pe parcurs. Parte din admirație este *prețuirea* relației, amplificarea trăsăturilor pozitive în capul tău și minimizarea celor negative. Este ceva ce poți face oricând, chiar și pentru câteva minute. Să reflectezi la aspectele pe care le admiri la partenerul tău și la motivele pentru care nimeni de pe planetă nu l-ar putea înlocui este incredibil de puternic. Și poți dubla impactul acestui act puternic împărtășind cu partenerul tău ce prețuiești la el.

Capacitatea de a-ți admira partenerul este o armură blindată pentru relație. Disprețul este coroziv – dacă apare, poate mânca tot ce este bun în căsnicia sau în

relația ta așa cum face rugina cu metalul, oricât de puternică sau de blindată era odată. Admirația este un factor protector puternic, care garantează că disprețul nu va putea să obțină nici măcar o mică influență.

Perspectiva pozitivă: cel mai potent antidot

Este o chestiune cuantificabilă: ai nevoie aproximativ de douăzeci de ori mai multă pozitivitate decât negativitate între tine și partenerul tău în fiecare zi. O metodă incredibilă de a crea pozitivitate este să-ți admiri partenerul și s-o spui cu voce tare. Într-o zi aglomerată, este posibil să ignori lucrurile cu adevărat importante, așa că ia-ți câteva momente ca să privești această ființă umană alături de care treci prin viață și să-ți amintești: *O, da, îmi place mult felul în care se întoarce în fiecare zi acasă entuziasmată să-mi povestească despre munca ei.* Nu lăsa aceste gânduri și sentimente să dispară fără să le împărtășești cu partenerul. Agață-te de ele și dăruiește-i-le partenerului ca pe un cadouaș. Este și pentru tine.

Afecțiunea, respectul și prietenia sunt fundamentul oricărui alt aspect al căsniciei sau al unei relații de lungă durată, de la cât de pasională este viața sexuală la felul în care poți purta o discuție dificilă despre bani. Dar acest lucru nu se întâmplă pur și simplu. Este o chestiune intenționată. Activă. Deliberată. Alegi în fiecare zi să faci aceste mici acte care îți vor umple contul emoțional. Îți faci timp să vezi cum se simte celălalt. Nu-ți pierzi curiozitatea: *Ce nu știu despre ea? Cum i-a fost lui ziua?* Ești atent la tentativele de conectare și te întorci spre ele de câte ori poți, pentru că acum știi că până și cele mai trecătoare dintre gesturi – un zâmbet, o frază încurajatoare, o întrebare

ajutătoare comunică faptul că asculți, că îți pasă de ceea ce ți se spune și totul reprezintă o avuție. Îți reeduci creierul acela excentric ca să exploreze aspectele pozitive în locul celor negative, ceea ce are un efect de sus în jos, trecând prin creier, corp, relație și experiența de viață. Fă o prioritate din a te gândi mereu la lucrurile pe care le iubești și le admiri în legătură cu partenerul tău. Nu doar la lucrurile pe care le *face* pentru tine, ci și la *cine este* în mod fundamental.

---

01 Lev Tolstoi, *Anna Karenina*, traducere și note de Emil Iordache, postfață de Sorina Bălănescu, Polirom, Iași, 2007, p. 5. (*N. red.*)

02 Celebru tablou pictat de artistul american Grant Wood în 1936. (*N. red.*)

EXERCIȚIUL ZILEI

Fă-i partenerului tău un compliment sincer

Demersul de azi este esențial fie că aveți o cultură înfloritoare a admirației reciproce sau dacă relația voastră are nevoie de o reabilitare serioasă. Dacă acesta este deja un punct forte, minunat. Să ținem focul aprins!

Pentru unele cupluri (și dacă e cazul vostru, nu sunteți singurii), afecțiunea și admirația par niște amintiri îndepărtate. Ceea ce nu înseamnă că nu mai sunt acolo, așteptând să fie trezite la viață. Reînsuflețirea admirației nu este ceva complicat. Te-ai îndrăgostit de acest om și ți-ai luat un angajament față de el; citești aceste pagini din dorința ca această dragoste să continue. Ai sentimente pozitive. Faptul că te gândești și vorbești despre ele le va readuce la viață mai repede și mai însuflețit decât ți-ai putea imagina. O plantă ofilită n-are uneori nevoie decât de un strop de apă ca să se îndrepte din nou spre soare. Puțin efort contează enorm.

Exercițiul de azi are trei paşi:

Pasul 1: Dacă ar fi să-i faci un portret verbal partenerului tău, ce cuvinte ai folosi? Încercuiește între trei și cinci opțiuni:

Cald/Amuzant/Generos/Calm/Creativ/Pasional/Intens/Vivace/Atent/Spontan/Aventuros/Iubitor de distracție/Jucăuș/Perspicace/Încurajator/Sexy/Inteligent/Talentat/Afectuos/Competent/Fermecător/Înțelept/Iubitor/Politicos/Atrăgător/Demn de încredere/Flexibil/Curios/Interesant/Blând/Curajos/Deschis/Tolerant/Sensibil

Pasul 2: Astăzi, de fiecare dată când sunteți împreună, observă modurile în care partenerul tău întruchipează calitățile încercuite mai sus.

Așa cum ai făcut și ieri, observă-ți partenerul îndeaproape când sunteți împreună. Observă când dă dovadă de acele calități pe care le iubești și le apreciezi. Și apoi…

Pasul 3: Exprimă-te!

Cât de des îi comunici partenerului tău aspectele fundamentale pe care le apreciezi la persoana sa? Fă acest lucru mai des, căci contează de fiecare dată!

Când apar probleme

Nu prea ai timp să vă observați unul pe altul astăzi?

Uită-te la cuvintele încercuite mai sus și gândește-te la o perioadă în care partenerul tău a întruchipat una dintre aceste calități. Poate fi vorba despre ziua de ieri sau de acum zece ani. Poate fi ceva important („M-ai sprijinit atunci când te-ai mutat cu mine în capătul celălalt al țării ca să am slujba visurilor mele“) sau ceva neînsemnat („Erai sexy în blugii ăia de ieri!“). Vezi dacă poți să te gândești la ceva specific pentru fiecare dintre cele trei calități. Apoi împărtășiți-vă amintirile care vă vin în minte. S-ar putea să fii surprins să vezi ce lucruri observă și apreciază partenerul tău la tine și invers.

Te simți rușinat sau nesigur?

Scrie! la activitatea de mai sus (ia cele trei cuvinte încercuite, apoi gândește-te la trei ocazii care ilustrează aceste calități) și scrie-o în jurnal. Scrie ca și cum ar fi o scrisoare adresată partenerului tău. „Mi-ai arătat cât de loial îmi ești atunci când… Prima oară când mi-am dat seama cât de aventuros ești a fost atunci când…"

Când ai terminat, citește-i-o cu voce tare partenerului tău. Când facem acest demers cu cuplurile din cadrul seminarelor noastre, schimbarea care are loc în cameră este uimitoare. Este irezistibilă. Oamenii zâmbesc sau izbucnesc în râs. Cei care la început au ezitat sau au fost timizi se relaxează și se înviorează. Limbajul corporal al cuplurilor se schimbă în mod evident. Chiar și în cazul partenerilor care la început erau nefericiți și îngrijorați, scânteia dintre ei este din nou vizibilă.

ZIUA 5
Cereți-vă unul celuilalt ce aveți nevoie

Jake era supărat. El și partenera sa, Miriam, nu luaseră masa împreună de săptămâni. Și iată că iarăși s-a făcut târziu și ea tot la muncă era. I-a trimis un mesaj, așa cum făcuse de-atâtea ori, că nu va ajunge la cină. „Mănâncă fără mine, iubitule! Eu rămân până târziu la atelier."

Jake înțelegea situația. Cel puțin, o înțelesese până de curând. Lui Miriam, care era o artistă care făcea sculpturi din materiale mixte, tocmai ce i se oferise o mare oportunitate: o expoziție la universitatea unde preda. Muncise din greu ca să se pregătească pentru expoziție. Dar mai erau câteva luni până atunci. Până una, alta, și Jake avea multe de făcut. După ani în care lucrase la o firmă de avocatură care se ocupa de imobiliare și care-i mâncase fiecare minut din viață, își făcuse propria firmă din sufragerie. Îi plăcea să lucreze pe cont propriu. Încă mai erau multe de rezolvat și trebuia să se ocupe singur de toate, dar acum era stăpân pe timpul lui. Putea să facă o plimbare cu bicicleta într-o zi frumoasă dacă asta își dorea, recuperând noaptea târziu. Era minunat. Dar în ultima vreme se simțea singur – Miriam nu era niciodată prin preajmă, indiferent când era el liber. Ea îl susținuse în toți acei ani în care muncise mult și depusese eforturi pentru a avea succes și își dorea să-i fie și el aproape în acest moment important al carierei sale. Dar în ultima săptămână ea îi respinsese de mai multe ori încercările

de a petrece timp împreună și el începea să simtă că nu este o prioritate pentru ea. Erau amândoi niște oameni motivați și ambițioși și fuseseră întotdeauna mândri de felul în care se stimulaseră unul pe altul din punct de vedere profesional, cât de îngăduitori și de înțelegători erau atunci când celălalt trebuia să facă un efort considerabil. Dar înainte avusese impresia că relația dintre ei are prioritate. Acum nu mai simțea asta. Poate că nu era așa de important pentru ea precum crezuse. Poate că ea n-avea nevoie de căsnicia lor, acum că făcea progrese pe plan profesional.

Târziu, când Miriam a ajuns în sfârșit acasă, Jake era extrem de tensionat.

– Știi, ai fi putut să-ți iei și tu o oră liberă, a spus el. De-abia așteptam să luăm cina împreună. Am fost în oraș și am cumpărat preferatele tale, scoici la abur.

– A, da? a spus Miriam surprinsă. Nu știam. În ultima vreme, mai mult am comandat mâncare, dat fiind că am fost atât de ocupați.

– Te-am întrebat ieri dacă vrei să vii acasă la cină și ai spus că da.

– Normal că am spus că-mi *doresc* asta. Credeam că va fi posibil dacă reușesc să lucrez suficient după cursurile de după-amiază. Nu pot în momentul ăsta, Jake. Am prea multe de făcut pentru vernisaj. Nu sunt deloc gata. Credeam că înțelegi. Credeam că vedem lucrurile în același fel.

– OK. Știu. Înțeleg. Dar credeam că dacă te invit să luăm cina împreună o dată pe lună o să-ți faci timp. Asta în cazul în care relația noastră este încă importantă pentru tine.

– *Normal* că relația noastră este importantă. De unde ai scos-o pe asta?

Pauză. Care este problema aici? Să radiografiem această ceartă. Miriam crede că văd amândoi lucrurile la fel în legătură cu faptul că ea se află într-o perioadă în care muncește mult și n-are timp de joacă. Jake crede că a invitat-o pe Miriam la cină și că ea i-a tras țeapă. Dacă derulăm filmul la ziua precedentă, vom vedea că Miriam își pregătește geanta pentru lunga zi care urmează, în timp ce Jake îi povestește despre cum merg lucrurile la firma „Sufrageria lui Jake și Miriam" (încă se gândește la un nume pentru noua sa firmă) – lucrurile merg foarte bine, dar îi lipsește felul în care se întâlneau înainte în diferite restaurante din oraș după o zi lungă la birou. Era o modalitate minunată de a încheia ziua – simțea că poate să-și lase problemele la birou în momentul în care intra într-un bar aglomerat și o vedea stând cu două pahare de vin, așteptându-l.

– Ar fi drăguț să facem asta din nou, spune el.

– Cu siguranță, răspunde Miriam.

– Poate facem ceva mâine seară, spune Jake. Am putea rămâne acasă, gătesc eu.

– Sigur, poate, răspunde Miriam. Scrie-mi mai târziu. Trebuie să fug.

Îl sărută și iese pe ușă.

În cadrul acestei interacțiuni, Jake și Miriam au două conversații complet diferite. Aproape că nu vorbesc aceeași limbă – fiecare dintre ei crede că-l înțelege pe celălalt, în timp ce sensul adevărat se pierde. Jake crede că și-a exprimat punctul de vedere – îi lipsesc cinele petrecute împreună înainte ca viețile lor să se schimbe. Prețuia nespus timpul petrecut în doi. Are nevoie de acest timp și se simte deconectat de Miriam în lipsa lui. Știe că munca ei este importantă (și a lui este!) și că amândoi sunt mai ocupați ca niciodată, dar are nevoie ca ea să-și găsească o oră doar pentru el,

astfel încât să nu aibă impresia că sunt două bărci care se îndepărtează una de alta în curentul puternic. Poate că timpul petrecut împreună le va fi de folos amândurora, chiar dacă asta înseamnă mai puține ore muncite. Faptul că vorbeau despre proiectele care îi pasionau a fost întotdeauna o formă de intimitate, dar și un mod de a se sprijini unul pe altul în aceste demersuri.

Problema este că Jake nu i-a *cerut* nimic de fapt.

Partenerul tău nu știe să-ți citească gândurile. Știm cu toții asta. Și cu toate acestea, în cazul multor cupluri observăm că se comportă de parcă așa ar sta lucrurile. Vrem ca partenerii noștri să înțeleagă micile aluzii și semnale despre ce avem nevoie și ce ne dorim – sau să știe pur și simplu. Jake a făcut o mie de aluzii ca să-i dea de înțeles lui Miriam că vrea să petreacă timp cu ea cât mai urgent. Dar cererea lui propriu-zisă a fost una neoficială. „Poate facem ceva mâine seară." Apoi a auzit când ea i-a răspuns „sigur", dar nu și „poate".

Miriam nu a înțeles ce i se cere. Nu i-a îndeplinit dorința. Și când ea n-a venit acasă, el s-a simțit rănit, ignorat și plin de resentimente. Singura explicație la care s-a putut gândi este că el nu contează la fel de mult pentru ea ca munca. Iar ea a fost surprinsă și enervată când el s-a supărat că nu a venit la cină. La urma urmelor, nu-i promisese nimic. Doar îi spusese că „poate" vor face asta. Dacă el și-ar fi exprimat nevoile într-un mod mai clar, poate că ea i-ar fi răspuns mai clar.

Când stai și te perpelești în legătură cu lucrurile pe care partenerul tău nu le face, este posibil ca sămânța resentimentului să se răspândească precum o buruiană. Odată ce a prins rădăcini, resentimentul este greu de dislocat – e mai greu să-l stârpești decât să-l împiedici

să pună stăpânire pe tine. Dar oricum ar fi, antidotul este același: trebuie să-i spui partenerului ce ai nevoie și ce îți dorești. Dar să ceri ceea ce ai nevoie nu este mereu ușor.

De ce ni se pare așa de greu?

Am fost învățați că nevoile sunt rele. Nevoile înseamnă slăbiciune. Am fost condiționați social să nu ne recunoaștem nevoile și chiar dacă o facem, să nu le exprimăm cu voce tare. Femeile sunt învățate că nu trebuie să arate că au nevoie de afecțiune. Bărbații sunt învățați că trebuie să fie duri și puternici și să nu aibă nevoi. Ambele mesaje își au originea în ceea ce am fost învățați că este atrăgător și acceptabil, ce este feminin și ce este masculin și în funcție de genul nostru, ce ar trebui să întruchipăm.

Oricât de mult am vrea să ne opunem acestor stereotipuri, ele continuă să-și exercite puterea asupra noastră chiar și astăzi. Acesta este mediul cultural în care trăim; interiorizăm astfel de mesaje, oricât de mult ne-am străduit să le ținem la distanță. Femeile au fost învățate să aibă grijă de ceilalți – să satisfacă nevoile celorlalți. Dar ce se întâmplă cu nevoile lor? Bărbații au fost învățați să aducă pâinea în casă – să fie puternici, să nu aibă nevoie de ajutor. Dar ce se întâmplă cu nevoile lor?

Mulți dintre noi, indiferent de gen, și-au văzut nevoile și cererile ignorate când eram mici, ceea ce ne induce ideea că nevoile noastre nu sunt importante sau valide. Și așa că trecem cu toții prin viață având nevoi și dorințe subterane, suprimându-le în loc să le exprimăm. Problema este că ele găsesc o cale de a ieși la suprafață, oricât de mult le-am reprima noi. Ne vor modela emoțiile și ne vor încorseta gândurile. Ne vor

influența acțiunile în feluri de care s-ar putea să nu fim conștienți. Nevoile reprimate pot răbufni și deveni resentimente și certuri, pentru simplul fapt că nu mai pot fi ținute ascunse – așa cum am văzut în cazul lui Jake și Miriam.

Suntem precauți în ce privește nevoile noastre în loc să le exprimăm direct pentru că ni se pare mai neprimejdios. Să fii vulnerabil, chiar și față de propriul partener, poate fi exasperant. Poate fi înspăimântător. Dacă îi ceri cuiva ceva, te poate refuza. Cu toții am fost refuzați la un moment dat. Și asta poate fi destul de neplăcut. Poate fi dureros și umilitor să spui ce ai nevoie sau ce-ți dorești și să fii respins. Am da orice ca să evităm să ne simțim așa – până într-acolo încât evităm să le cerem partenerilor noștri chiar și cele mai simple lucruri: „Mi-ar plăcea să-ți faci timp să luăm cina împreună în seara asta", „Am nevoie să petrec niște timp cu tine – chiar și doar o oră", „Poți să faci asta să se întâmple?". Preferăm aluziile și manipulările, sperând că astrele se vor alinia, că partenerul nostru ne va intui dorințele și că vom obține cât mai mult fără să fim nevoiți să ne expunem.

Când ni se ignoră nevoile în copilărie, ajungem la una dintre următoarele două concluzii:

1. Nu merităm să ni se satisfacă nevoile.
2. Nevoile sunt rele și o dovadă de slăbiciune.

Trebuie să renunțăm la aceste credințe și să facem o schimbare. Cu toții merităm să cerem și să primim ceea ce avem nevoie. Iar nevoile nu sunt o dovadă de slăbiciune. Nevoile sunt normale, sănătoase și omenești. Sunt la fel de naturale ca respirația. Sunt precum oxigenul. Nevoile fizice și emoționale sunt la

fel de importante pentru viață precum mâncarea, apa și aerul. Și la fel și dorințele. De obicei suntem prea rigizi atunci când definim nevoile. S-ar putea să ne întrebăm: *Oare asta este o nevoie sau o dorință?* Nu contează! Avem prejudecata că dorințele nu sunt la fel de îndreptățite ca nevoile. Am internalizat concepția conform căreia dorințele denotă lăcomie sau egoism. *Nu este adevărat.* Dorințele și nevoile există într-un spectru larg și, precum culorile în spectrul luminii, există posibilități aproape infinite – de la nuanțe de galben la nuanțe de roșu la cele de albastru și violet și de la nevoile noastre cele mai urgente la cele mai profunde dorințe. Toate sunt valide. Și ar trebui exprimate – mai ales față de partenerul nostru.

Este OK să spunem ce avem nevoie și ce ne dorim.

De fapt, este mai mult decât OK. Este *esențial.*

Unde greșim

Iată ce se întâmplă în relațiile nefericite, iar și iar: cu toții avem nevoi. Cu toții avem dorințe valide. Dar nu le exprimăm. Dăm indicii. Sugerăm. Stăm la adăpost, în umbră. Sperăm că partenerii noștri vor ști pur și simplu. Ne spunem o poveste despre cum ar trebui să fie în stare să-și dea seama fără ca noi să spunem ceva (*Este evident! Este de bun-simț!*) și o și credem. Apoi, când partenerul nostru nu reușește să ne satisfacă în mod magic aceste nevoi, suntem copleșiți de resentimente. Începem să credem că partenerului nu îi pasă, că se gândește doar la el însuși, că e prea ocupat pentru noi sau că nu mai pune așa mare preț pe relație ca înainte. Așa că-l criticăm.

Tu mereu…

Tu niciodată…

Aceste fraze ne alertează că respectivul cuplu se află pe nisipuri mișcătoare: este posibil să apară o perspectivă negativă. Partenerii sunt în căutarea a ce este greșit și își pierd capacitatea de a observa ce este cum trebuie. Iar rezultatul este critica, adică ataci ceea ce este omul de lângă tine în mod fundamental, în loc să faci distincția dintre acțiune și persoană. De exemplu: „Aș vrea să nu-ți lași șosetele pe podeaua din sufragerie“ devine „Ești un porc. Mereu îți lași lucrurile aruncate prin casă. Nu mă ajuți niciodată să fac curat“. Deși aceste ultime două fraze nu conțin o critică directă, cuvinte precum *mereu* și *niciodată* sunt o formă de critică pentru că sugerează un defect. Până la urmă, dacă faci mereu ceva greșit și nu faci niciodată nimic cum trebuie, trebuie să fie ceva în neregulă cu tine, nu?

Și dacă reușim să ne gestionăm nevoile, simțim adesea că trebuie să le justificăm indicând un deficit – ceva ce partenerul nu face pentru noi sau care lipsește. Am fost învățați că nu trebuie să avem nevoi, așa că tendința de a le justifica este dificil de depășit. „Din cauza dietei *tale*, n-am putut să-mi mănânc mâncărurile preferate, așa că în seara asta ies să mănânc la restaurant.“ Reiese că îl critici pe celălalt („din cauza dietei *tale*“), când de fapt ai fi putut să spui pur și simplu: „Mi-ar plăcea să mănânc la restaurant în seara asta. Sunt obosit și aș avea nevoie de ceva bun.“

Când înmagazinăm resentimente și critici în loc să cerem ce avem nevoie, la un moment dat barajul se va dărâma. Este ca o acumulare de sentimente negative care crește și tot crește până când nu e nevoie decât de o mică înghiontire ca totul să se prăbușească. Până și cea mai neînsemnată chestie ne poate declanșa o reacție negativă; un dezacord minor devine cel de-Al

Treilea Război Mondial. Numim acest lucru „baricadare“: acumulezi resentimente și apoi creezi o ambuscadă pentru partenerul tău. „Jim, trebuie să vorbim. Ești un tată groaznic, ești oribil la pat și, cel mai grav, nu reciclezi!“

Când n-am cerut clar ce avem nevoie, critica devine ultimul aliniament de apărare. Dar nu este eficientă. Din contră. Oamenii folosesc expresia „critică constructivă“, dar este un mit. Nu există așa ceva – critica este mereu *distructivă*.

Toate acestea pot fi preîntâmpinate cu o soluție simplă: *Exprimă-ți nevoile!*

Dă-i partenerului o șansă să dovedească ce poate

Nu uita: nu trebuie să-ți justifici nevoile. Și nu folosi critica pentru a-ți exprima nevoile. Este o tactică la care recurgem cu toții: ne justificăm nevoile indicând mai întâi ce este în neregulă cu comportamentul partenerului nostru. Logica din spate este că, dacă am fost nedreptățiți, atunci este drept să ne afirmăm nevoile sau să cerem ceva. Primul lucru benefic pe care poți să-l faci este *să te desparți de această mentalitate*. Nu trebuie să găsești o problemă astfel încât să-ți justifici nevoile și dorințele.

Dacă partenerul tău se simte atacat sau criticat de tine, nu ai prea multe șanse să se rezolve ceva. De fapt, critica nu e bună pentru niciunul dintre voi; îți sabotezi șansele de a fi ascultat și de a ți se satisface nevoile chiar înainte de a începe. Ceea ce nu înseamnă că trebuie să folosești vorbe dulci sau să-l manipulezi. Înseamnă că trebuie să fii sincer, clar și proactiv în loc să fii reactiv.

Cum să faci acest lucru în mod eficient? Urmează acest model simplu:

În primul rând: Întotdeauna descrie-te pe tine, nu-ți descrie partenerul. Nu cere acele lucruri de care ai nevoie subliniind greșelile făcute de partener. De fapt, nu începe prin a vorbi despre partenerul tău. Chestiunea te privește pe tine, nu pe altcineva.

În al doilea rând: Descrie situația care te supără, nu defectele partenerului tău. Vorbește despre evenimentele sau circumstanțele care te supără sau pe care le-ai vrea diferite. Asta îi va permite partenerului tău să te ajute să îmbunătățești circumstanțele respective, în loc să se simtă atacat și să devină defensiv.

În al treilea rând: Exprimă-ți nevoile într-un mod pozitiv. Ce ar putea să facă partenerul tău pentru tine ca să te simți mai bine? Fii precis! Fii clar! Și păstrează discuția într-o zonă pozitivă. Nu sublinia ceea ce partenerul tău face greșit sau ce nu face cum trebuie. Dacă faci asta, este ușor să se ajungă la critici. În schimb, gândește-te la rugămintea ta ca la o oportunitate pentru partenerul tău de a face ceva bun pentru tine, ce vei aprecia cu adevărat. Spune-i partenerului tău cum să facă o figură frumoasă pentru tine.

Iată câteva exemple de modalități greșite și modalități corecte de a formula lucrurile:

Nu spune: „Nu-ți mai faci timp niciodată pentru mine. Este evident că nu-ți pasă deloc de relația noastră."

Spune: „Mă simt singur [sentimentul tău] când trece așa de mult timp fără să petrecem timp împreună [situația]. Putem să găsim niște timp ca să fim împreună?" [nevoia ta pozitivă]

Nu spune: „Întotdeauna faci dezastru în bucătărie. Ce porc ești! Nu crezi că și eu vreau să mă relaxez la sfârșitul zilei?"

Spune: „În ultima vreme, mă simt copleșit [sentimentul tău] de toate lucrurile care trebuie făcute în casă [situația]. Poți să te ocupi tu de vase sau de rufe săptămâna asta?" [nevoia ta pozitivă]

Schimbă-ți abordarea!

Să analizăm câteva scenarii și cum le putem da o nouă întorsătură.

Scenariul 1: Diseară vine soacra la cină, iar ea găsește mereu ceva de criticat. („Mâncăm prea târziu", „Copiii stau prea mult timp în fața ecranelor", „Chiar era nevoie să cumpărați o nouă mașină, dată fiind criza economică?") Vrei ca de data asta partenerul tău să-ți ia partea – data trecută, ți s-a părut că te-a abandonat.

Spui:

a. Mama ta e un ghimpe în coaste! Întotdeauna îi ții apărarea. Înseamnă că și tu ai aceeași părere proastă despre mine.

Schimbă abordarea!

a. Știi, mă simt anxios în legătură cu vizita mamei tale în seara asta. Pare că are mereu ceva de criticat. Dacă o face din nou, poți să-mi iei partea? Ar însemna mult pentru mine.

Scenariul 2: Ai gătit în fiecare seară timp de un deceniu. Te-ai cam plictisit! Vrei ca partenerul tău să facă ceva diferit în seara asta. Nu aveți bani de ieșit la restaurant, o faceți doar la ocazii speciale. Dar ți se pare că nu ești apreciat. Și ai nevoie de o pauză.

Spui:

a. Să înțeleg că ești prea zgârcit ca să mă scoți la restaurant.

Schimbă abordarea!

a. Am obosit să tot gătesc. Și n-am mai avut de mult o scuză să ieșim în oraș. Hai să ieșim în seara asta!

Este simplu. Este direct. Și partea bună e că funcționează.

Când observăm un cuplu care începe o conversație, putem să prezicem cum se va desfășura. Va fi productivă? Se vor simți amândoi auziți? Oare vor fi blânzi unul cu altul, chiar și atunci când nu sunt de acord? Vor ajunge la un rezultat satisfăcător? Sau vor exista acrimonie, critică distructivă, atitudine defensivă și atacuri? În 96% din cazuri, poate fi anticipat nu doar rezultatul conversației, ci și felul în care va arăta relația în șase ani doar analizând *primele trei minute* ale dialogului.[1]

Felul în care începi o conversație este important. Oricât de legitimă ar fi nevoia ta, dacă începi având o

atitudine dură (o critică, ori o afirmație cu „mereu“ sau „niciodată“), te pui pe tine, dar și pe partenerul tău, într-o poziție dezavantajoasă: nu doar că niciunul dintre voi n-o să-și satisfacă nevoile, dar s-ar putea chiar să dăunați relației – mai ales dacă acest început abrupt devine un obicei. Alternativa, pe care o vom numi „început temperat“ este un instrument deosebit de folositor. Felul în care se termină o conservație depinde de felul în care aceasta începe. Inițiază dialogul fără a face apel la critici. Cu compasiune. Gândește-te la ce ar trebui să audă partenerul tău astfel încât să-ți răspundă la nevoi într-o manieră pozitivă. În cadrul unui studiu longitudinal care a durat șase ani, am aflat că felul în care un cuplu începe o conversație în care se dorește rezolvarea unei probleme este un factor care prezice dacă vor rămâne într-o relație fericită șase ani mai târziu.

Deci ce s-a întâmplat cu Miriam și Jake? Păi, sunt bine mersi. Când au vorbit despre ce se întâmplase, Miriam a descoperit că Jake ezitase să-i ceară în mod explicit să-și ia liber de la muncă, pentru că i se întâmplase adesea să se ardă pe subiectul ăsta. În copilărie, tatăl său alegea adesea să muncească în loc să petreacă timp cu Jake sau să vină la evenimentele lui, chiar și atunci când promisese c-o va face, chiar și atunci când Jake îl implorase. De fiecare dată când tatăl său făcea asta, el se simțea rănit. Așa că a încetat să se mai pună în astfel de situații vulnerabile. Dacă nu cerea, nu era dezamăgit și nu mai simțea că nu reprezintă o prioritate pentru cineva drag.

Evident, el tot se simțea dezamăgit, deși nici nu-i dăduse șansa lui Miriam să fie lângă el. În cele din urmă, ei nu i-a fost greu să-și reorganizeze programul astfel încât să lase uneltele de sculptat și să vină acasă la

cină de câteva ori pe săptămână, chiar și în perioada ocupată de dinaintea vernisajului. Nu a trebuit decât să afle cât de important e acest lucru pentru el.

„Ești liber?"

Sincronizarea este importantă. Dacă vrei să vorbești cu partenerul tău despre ceva important pentru tine, s-ar putea să te simți trimis la plimbare sau ignorat dacă nu este pregătit să se conecteze în momentul în care ești tu pregătit. S-ar putea ca astrele să nu se alinieze pur și simplu: datele noastre arată că pe parcursul unei zile tipice, cuplurile ocupate petrec împreună un timp limitat. În această fereastră, șansele ca ambii să se întoarcă unul spre altul sunt mici. Chiar și dacă cei doi răspund tentativelor de conectare în majoritatea cazurilor (60%), șansele ca ambii parteneri s-o facă în același timp sunt doar de 36%. Chiar și printre cuplurile fericite pe care le-am studiat în Laboratorul Iubirii, oamenii ale căror tentative de conectare nu au fost observate sau cărora nu li s-a răspuns au făcut o nouă tentativă doar *în 22% dintre cazuri*.[2] Prin urmare, dacă vrei să-i arăți o grădină frumoasă în timp ce sunteți amândoi în mașină, s-ar putea să nu fie mare lucru. Dacă se întâmplă adesea să vă întoarceți unul spre altul, vei avea o rezervă emoțională, iar tentativele ratate nu vor avea o așa mare importanță. Dar dacă tânjești să ai o conectare profundă cu partenerul tău în legătură cu ceva important, probabil că ar trebui s-o plănuiești în mod deliberat.

Am întâlnit un cuplu care a inventat o metodă ușoară și ingenioasă de a face față posibilității mereu prezente că vor exista confuzii și sentimente rănite. Rachel și Jason erau împreună de 27 de ani. Aveau două fiice adolescente. Și-și amintesc bine cum a fost la

început, când munceau amândoi full-time și creșteau doi copii care aveau nevoie de atenția lor. Lui Jason îi plăcuse dintotdeauna să se trezească de dimineață. Rachel prefera să stea trează până noaptea târziu. Puținul timp petrecut împreună era mâncat de chestiuni practice.

– Nu prea aveam timp să vorbim despre altceva decât despre cine se duce să facă cumpărăturile, cine ia copiii de la școală, a spus Rachel. După ce termini cu stabilirea programelor și cu gătitul, cine mai are energie de altceva?

Problema era că atunci când unul dintre ei avea chef să vorbească, celălalt era concentrat pe muncă sau pe îngrijitul copiilor sau era pur și simplu epuizat. Au apărut ciorovăielile irascibile și neînțelegerile. Sentimentele rănite persistau.

Dar, într-o bună zi, când își ducea fiica la școala Montessori, Rachel a auzit întâmplător o profesoară care îi instruia cu blândețe pe copii: dacă voiau să vorbească cu un prieten care în momentul respectiv este prins cu joaca sau cu vreo altă activitate, trebuiau să-l întrebe mai întâi: „Ești liber?“ Prietenul respectiv putea să răspundă „da“ sau „nu“ sau „Vorbim după ce termin cu desenul ăsta“. Partea uimitoare era că acei copii chiar au urmat instrucțiunile. Rachel a izbucnit în râs – era atât de simplu, de elementar și de elegant, încât până și un copil putea s-o facă.

Ea și Jason au încercat această metodă. Aceasta era noua lor regulă: dacă ea voia să-i spună ceva important (sau invers), spunea: „Ești liber?“ Interacțiunile, până atunci tensionate, s-au relaxat imediat. Nu se mai simțeau vinovați când spuneau: „În zece minute“ sau „După ce termin de scris acest e-mail“.

– Ne-a făcut să fim atenți la momentul prezent, a spus Rachel.

Iar Jason a adăugat:

– Nu ne mai simțim presați. Și, când ești pregătit, poți fi atent pe deplin la celălalt. Totul merge mai bine.

Încearcă azi: „Ești liber?“

EXERCIȚIUL ZILEI

Exprimă-ți nevoile descriindu-te pe tine însuți!

Cu toții trebuie să învățăm să ne exprimăm nevoile și dorințele. La început, s-ar putea să ne simțim stânjeniți sau șovăitori, dar e ca mersul pe bicicletă – odată ce pornești, o să te descurci.

Astăzi exercițiul are trei pași.

Pasul 1: Reflectează.

Ce nevoi sau dorințe ai? Acordă-ți un moment chiar acum și gândește-te la ce-ți dorești de la partenerul tău. Tânjești să petreceți mai mult timp împreună? Ai nevoie de ajutor cu treburile casnice? Simți nevoia să fii mai sprijinit în carieră? Ai nevoie să auzi „te iubesc" mai des?

Pasul 2: Reformulează.

Dacă ai o perspectivă negativă, răstoarn-o. Nu sublinia lucrurile care nu merg. Oferă o oportunitate. Care este nevoia pozitivă care ai vrea să-ți fie satisfăcută?

Pasul 3: Vorbește despre propria persoană.

Exprimă-ți nevoile vorbind mereu doar despre ce simți tu și despre ce ai tu nevoie.

„Mi-e dor de tine. Putem să petrecem timp împreună diseară, fără telefoane și fără televizor?"

„Săptămâna asta sunt copleșit de treabă. Poți să mă ajuți cu ceva?“

„Azi mă simt foarte obosită. Poți să culci tu copiii ca să mă odihnesc câteva minute? Apoi hai să stăm și să bem împreună un pahar de vin.“

„Îmi place să fiu ținut în brațe de tine. Poți să mă iei în brațe?“

Trebuie să știi care e lucru de care ai nevoie, s-o spui și cel mai probabil îl vei obține. Partenerul tău vrea să fie lângă tine – așa că oferă-i șansa asta. Ușurează-i munca! Există o frază comună pe care oamenii o rostesc de obicei cu sarcasm atunci când cineva nu ghicește ce vor exact: „Vrei să-ți desenez?“

Da! Desenează-i! Veți fi amândoi mai fericiți.

Când apar probleme

Când se simte atacat oricum ai formula rugămintea…

Uneori, oricât de adecvat ai formula rugămintea, partenerul va interpreta exprimarea nevoilor sau a dorințelor tale ca pe o critică – chiar dacă te străduiești s-o exprimi ca pe o nevoie pozitivă. Acest lucru are loc când există un tipar al criticilor din trecut și când resentimentele s-au acumulat în timp. Se întâmplă și dacă v-ați ignorat de multe ori nevoile unul altuia. Acum s-a instalat distanța emoțională și obiceiul de a observa ceea ce este în neregulă, ceea ce lipsește sau ceea ce nu este perfect. Dacă te-ai afundat prea mult într-o perspectivă negativă, este posibil ca partenerul tău să te privească cu dor și să spună „Te iubesc“ și tu să nu auzi decât o critică.

Dar poți schimba acest lucru.

Când nu-ți mai exprimi nevoile și dorințele în termeni negativi, ci începi o conversație în mod temperat și îți formulezi cererile în mod pozitiv, poți topi gheața repede. S-ar putea ca la început partenerul tău să fie circumspect și să continue să audă doar critici; atunci s-ar putea să ți se pară și ție că este defensiv. Dacă așa stau lucrurile, data viitoare, fii mai explicit. „Chiar nu vreau să te critic. Vreau doar să spun că mi-ar plăcea dacă…" (și exprimă-ți nevoia *pozitivă*).

Ia-o ușor!

Unele cuplurile trebuie să se familiarizeze cu așa ceva. Dacă exercițiul de azi ți se pare prea dificil, încearcă asta în schimb: în loc să ceri o corecție (un lucru pe care nu-l face și pe care ți l-ai dori sau ceva pe care ai vrea să-l facă mai bine sau altfel), cere doar ceva care te-ar face fericit. Cere-i să vedeți împreună un film. Cere-i să treacă pe la cofetărie și să-ți aducă prăjitura preferată. Cere-i să-ți prepare băutura aceea specială la care se pricepe atât de bine. Cere-i să te ia în brațe! Cere-i ceva tandru pe care îl poate face cu ușurință, iar tu să poți spune: „Mulțumesc! Mi-a plăcut foarte mult!"

ZIUA 6
Contactul fizic

Grace și Andrew își făceau griji în legătură cu viața lor sexuală. Era într-un punct critic. Nu puteau să spună exact de ce – nu se certau. Se înțelegeau bine. Da, erau ocupați, dar cine nu e? Andrew lucra într-o bază militară din apropiere, fiind expert în tehnologie. Un maestru al calculatoarelor, îi plăcea când oamenii îl întrebau cu ce se ocupă, ca să poată da răspunsul care le făcea urechile să freamăte: „Este secret." Grace stătea acasă ca să crească cei trei copii, dar și o șleahtă de pui, rațe și, în curând, spera ea, de capre. Casa lor era un vârtej colorat de haos – Grace, artistă și muziciană (predase muzica la școala primară), îi ghida pe copii în realizarea picturilor, la lecțiile de muzică și la orele de gătit. Andrew venea acasă, își arunca cravata peste umăr și prepara cina, în timp ce ea curăța cotețul găinilor sau muta rufele interminabile în uscător, toate acestea în timp ce copiii se jucau, se fugăreau, se certau și țipau. Erau ocupați, era zgomot în jurul lor, erau epuizați – dar erau fericiți! Sau nu? Amândoi începeau să aibă îndoieli. Energia sexuală care înainte îi atrăsese unul spre altul ca niște magneți părea să fi dispărut. Deveneau mai degrabă niște parteneri binevoitori care au o afacere împreună decât iubiți.

Mai trecuseră prin perioade de abstinență după nașterea copiilor, dar reușiseră să-și revină după aceea. Acum, cel mai mic dintre copii avea aproape trei ani. Toată lumea dormea noaptea. Nu mai existau bebeluși

care să se trezească în mijlocul nopții, nu se mai băga nimeni între ei în pat. Și cu toate acestea, legătura sexuală distractivă, tandră și spontană de care se bucuraseră înainte rămânea problematică. Anotimpul sexului ar fi trebuit să se întoarcă, dar precum un capriciu al vremii, nu se întâmplase.

Au încercat câteva strategii, cum ar fi să iasă amândoi în oraș sau să programeze un *rendez-vous* în dormitor, dar totul li se părea forțat și odată ajunși împreună în pat, sfârșeau adormind.

– Mă gândesc toată ziua că în seara asta cu siguranță vom face sex. Dar, de cele mai multe ori, ea adoarme înainte ca eu să termin să mă spăl pe dinți. Sau adorm eu cât se duce ea să vadă ce fac copiii. Sau începem să vorbim despre facturi sau despre ce avem de făcut a doua zi și ne piere cheful, a spus Andrew.

– Dar nici n-are ce să ne piară, de fapt, a spus Grace. Ne băgăm în pat împreună și dintr-odată e ciudat să începem să ne giugiulim. Nici n-am avut ocazia să ne ținem de mână sau măcar să avem o conversație. Așa că deschid un subiect de conversație și cumva nu mai ajungem la partea cu sexul. Pur și simplu nu mai pare ceva distractiv. Așa era înainte. Și vreau să fie ca înainte. Nu vreau să fie așa dificil.

Alicia și Abdul aveau o viață foarte diferită de Andrew și Grace, dar aveau aceeași problemă. Apartamentul lor modern era chiar în centrul orașului Seattle. Erau avocați la niște companii care se ocupă de tehnologie. Le plăcea să meargă cu bicicleta și să călătorească. Aveau ambii patruzeci și ceva de ani, nu aveau copii și nici nu plănuiau să facă.

Când orașul a intrat în carantină în timpul pandemiei, Alicia și Abdul au încercat să privească partea bună a situației: acum aveau mai mult timp unul pentru altul.

Dar cu cât anul pandemic progresa, cu atât lucrurile se schimbau mai mult. Fiind acasă toată ziua, în ședințe pe telefon sau pe Zoom, seara se simțeau indiferenți și deconectați unul față de altul. Cafenelele și restaurantele pe care le frecventau înainte se închiseseră. Erau amândoi sătui să gătească – sfârșeau făcând mereu aceleași chestii. Petreceau mult timp uitându-se la televizor. S-au uitat la toate serialele de calitate de pe toate canalele. Erau captivi amândoi în același apartament mic și cu toate acestea, petreceau și mai puțin timp împreună decât înainte. Cum era posibil? Niciunul dintre ei nu prea avea chef de sex. Aveau impresia că sunt colegi de apartament. La ce se gândea Alicia? Oare Abdul chiar avea chef să stea îmbrățișați sau avea nevoie de spațiu?

Oare e „normal"?

Este firesc să te îngrijorezi și să te întrebi dacă și alți oameni trec prin așa ceva sau dacă este doar problema voastră. Chrisanna Northrup, coautoarea cărții *Reperul normalității. Secretele surprinzătoare ale cuplurilor fericite și ce dezvăluie ele despre crearea unei noi normalități în relația ta*[01], era în aceeași situație când a lansat un proiect care avea să devină o carte. Era o mamă și o femeie de afaceri ocupată când relația ei de 15 ani cu soțul a devenit plictisitoare. Pe când se chinuia să afle cum să abordeze problema, s-a întrebat dacă și alte cupluri se confruntă cu același lucru – unde se aflau ea și soțul ei pe spectrul normalității? Și dacă

era normal ce li se întâmpla, care era soluția? Ce înseamnă normalitatea atunci când vine vorba despre sex, conflict și altele?

A apelat la ajutorul a doi sociologi americani renumiți, dr. Pepper Schwartz și dr. James Witte, ca să se lămurească ce înseamnă normalitatea când vine vorba despre iubirea modernă. Acești cercetători au adunat o cantitate enormă de informații de peste tot în lume – indiferent de naționalitate, sexualitate, rasă, clasă socială și economică și altele. Voluntari din 23 de țări au răspuns unui chestionar care conținea mai mult de 1 300 de întrebări, menite să lămurească întrebări arzătoare despre relațiile de lungă durată, dar mai ales un subiect fierbinte: cine are o viață sexuală extraordinară și cum fac acești oameni să țină pasiunea aprinsă de-a lungul anilor?

S-ar putea să vă închipuiți că cei cu viața sexuală cea mai pasională erau cei care răspundeau afirmativ atunci când partenerul lor iniția activitatea sexuală sau cei care încorporau modalități neobișnuite de a face lucrurile mai picante sau cei care erau dispuși să încerce orice în dormitor. Da' de unde! De fapt, ceea ce se întâmpla în dormitor, odată ce cuplurile ajungeau în pat, nu le afecta prea mult satisfacția în ce privește viața lor sexuală. Northrup, Schwartz și Witte au identificat obiceiurile specifice celor care aveau relații fericite și înfloritoare, iar ambii parteneri erau satisfăcuți din punct de vedere sexual.[1]

1. Spun „te iubesc" în fiecare zi și vorbesc serios.
2. Se sărută pasional fără un motiv anume.
3. Își fac unul altuia complimente (și cadouri surprinzătoare și romantice).

4. Știu ce-l excită și ce-l inhibă pe partener din punct de vedere erotic.
5. Sunt afectuoși din punct de vedere fizic, chiar și în public.
6. Nu încetează să se joace și să se distreze împreună.
7. Se țin în brațe adesea!
8. Fac din sex o prioritate, nu ultima chestie de pe lista de sarcini.
9. Rămân buni prieteni.
10. Pot să vorbească cu ușurință despre viața lor sexuală.
11. Ies săptămânal la întâlniri romantice.
12. Pleacă în vacanțe romantice.
13. Sunt vigilenți când vine vorba despre a reacționa la tentativele de conectare ale celuilalt.

Nu te lăsa copleșit de această listă! Dacă simți că ai avea nevoie de unele îmbunătățiri în vreunul dintre domeniile de mai sus, nu uita că *deja lucrezi la asta*. Toate exercițiile pe care am cerut să fie încorporate în rutina voastră în săptămâna asta sunt aici: Complimentele. Să fii curios și să pui întrebări cu impact. Să faci din petrecutul timpului împreună o prioritate. Și observă și faptul că marea majoritate a obiceiurilor de pe listă au loc cu mult timp înainte de a ajunge în pat împreună, chiar și cele care implică afecțiune fizică. Astăzi vom vorbi despre *atingere*.

Atingerea este un drog puternic. Intimitatea fizică are un efect fiziologic asupra corpului – se eliberează oxitocină, hormonul atașamentului și al conectării. Oxitocina determină atașamentul dintre mamă și copil imediat după naștere. Când ajunge în sânge, avem

parte de tot felul de efecte benefice. Scade tensiunea arterială, elimină stresul, reduce chiar și riscul de boli cardiace.[2] Atingerea este bună nu doar pentru relație, ci și pentru sănătatea ta fizică și pentru longevitate. Pentru noi, oamenii, este la fel de necesară ca apa, ca mâncarea, chiar și ca aerul pe care îl respirăm.

Atingerea este precum oxigenul

Nu putem supraviețui fără ea. Atingerea este critică pentru supraviețuirea noastră ca specie. Așa cum am mai spus, oamenii sunt ființe sociale – murim fără ceilalți, fără conectare, fără contact fizic. Am descoperit că dacă iei un bebeluș și-l izolezi are șanse mai mari să moară, chiar dacă îi dai toată mâncarea și apa de care are nevoie.[3]

Experții din psihologie ne-au reamintit acest lucru de curând, în timpul pandemiei de COVID-19. Oamenii s-au izolat și s-au carantinat, conform instrucțiunilor primite de la Centers for Disease Control. Dar mulți nu trăiau cu familia și nu făceau parte dintr-un cuplu. Au fost singuri. Săptămânile s-au transformat în luni și apoi în ani, iar efectele izolării au început să-și spună cuvântul. Mulți dintre oamenii care s-au carantinat singuri au început să resimtă o „privare de atingere“[4], despre care cercetătoarea dr. Tiffany Field spune că are o legătură strânsă cu depresia.[5] Alte studii au numit acest efect „înfometarea de atingere“, o expresie nimerită pentru a descrie ce se întâmplă când n-avem parte în mod regulat de atingere. Dacă atingerea binevenită eliberează oxitocină, ceea ce face corpul să intre în modul de odihnă și recuperare, înfometarea de atingere are efectul contrar. Crește stresul. Sporește anxietatea. Ceea ce cauzează

producerea de cortizol în exces – un hormon metabolic benefic în doza corectă, dar care în cantități prea mari determină corpul să intre în modul „luptă-sau-fugi". Crește ritmul cardiac, crește tensiunea arterială, iar respirația devine superficială. Cu timpul, poate interfera cu digestia și chiar dăuna sistemului imunitar. Lipsa atingerii te poate îmbolnăvi la propriu.[6]

Field, psihologă specializată în dezvoltarea copilului, conduce în prezent The Touch Research Institute din cadrul University of Miami. Ea consideră că atingerea este „mama tuturor simțurilor". Field însăși a avut o experiență personală care i-a relevat potențialul atingerii umane. La mijlocul anilor '70, când era masterandă, a născut o fetiță cu o lună înainte de termen, la numai 30 de săptămâni. Pe vremea aceea, medicii considerau că bebelușii prematuri nu trebuie atinși – riscul infecțiilor părea prea mare. Bebelușii erau ținuți în incubatoare și nu exista contact între părinți și copil. Dar Field credea că atingerea o va ajuta pe fiica ei să se dezvolte mai bine. I-a convins pe angajații spitalului s-o lase să-și maseze fiica și a descoperit că bebelușul se calmează și mănâncă mai mult. A început să lucreze la construirea unui incubator pe care spitalele să-l folosească pentru prematuri și care le permitea părinților să-i atingă și să stabilească o legătură fizică cu ei, aceștia aflându-se în continuare într-un mediu aseptic, păziți de infecții. A condus un studiu și a descoperit că, atunci când părinții își ating copiii prematuri, aceștia se dezvoltă, iau în greutate mai repede și sunt externați cu aproape o săptămână mai devreme.[7]

Nu doar bebelușii au de câștigat de pe urma conectării și atingerii. Am făcut un studiu cu acele cupluri care așteptau primul lor copil. Am descoperit

că 15 minute de atingere pe zi – sub forma masajului gâtului și umerilor femeii însărcinate – au un impact profund asupra ratei de depresie post-partum. În cazul cuplurilor care au practicat 15 minute de masaj pe zi, doar 22% dintre mame au avut simptome de depresie post-partum. În grupul celor care nu au practicat atingerea, incidența cazurilor a ajuns la 66%. Doar 15 minute pe zi de masaj, de atingere și de conectare fizică au determinat o asemenea diferență.[8]

Atingerea ne face bine și nu trebuie să fie neapărat de natură sexuală. Sexul este o parte importantă a relației, dar o problemă complicată pentru unii. Mulți cred că singura modalitate de a avea parte de atingeri este făcând sex sau activități care duc la sex – ceea ce nu este adevărat. Studiile arată că oamenii de toate genurile care stau îmbrățișați au relații de lungă durată mai satisfăcătoare.

Bun – deci atingerea ne face bine. Este benefică pentru sănătate. Este benefică pentru relație. Datele arată că atingerea spontană între parteneri – a vă ține de mână, a vă săruta, afecțiunea fizică în public sau oricând – se corelează cu o viață sexuală înfloritoare. Știm că asta e ceva minunat, deci ce ne împiedică?

Tabuuri împotriva atingerii și alte obstacole

Când intrăm în relații, cărăm după noi tot felul de lucruri. Un factor care ne influențează este cultura în care am crescut. Mulți dintre noi nu am reflectat la această problemă – dar unele culturi se opun atingerii mai mult decât altele.

În anii ’60, cercetătorul Sidney Jourard a condus un studiu celebru care a ajuns să fie numit „studiul de la cafenea“. A călătorit prin lume, a stat în cafenele și a

observat cuplurile care intrau. A numărat de câte ori pe oră se atingeau partenerii în orice fel: ținându-se de mână, atingându-se pe braț, pe spate sau pe păr; dacă li se atingeau genunchii și așa mai departe. Iată ce a descoperit: în Paris, Franța, cuplurile se atingeau în medie de 110 ori pe oră. În Gainesville, Florida, se atingeau de două ori pe oră. Iar în Londra, Anglia, nu se atingeau nici măcar o dată pe oră. Jourard a ajuns la concluzia că în anumite culturi (inclusiv acelea în care mulți dintre noi am trăit toată viața) există un tabu împotriva atingerii.[9]

Dacă propria cultură este un ocean în care înotăm, atunci familia este o baltă. Felul în care ai fost crescut comparativ cu felul în care a fost crescut partenerul tău poate avea un impact asupra nivelului de confort față de atingere și asupra nevoilor tale legate de contactul fizic. Dacă amândoi ați crescut într-o familie în care membrii ei se atingeau puțin sau deloc, atunci atingerile – chiar și cu partenerul de viață – pot cauza disconfort sau chiar anxietate. În anumite cazuri, când oamenii au fost abuzați, atingerea poate provoca frică, chiar dacă este vorba despre o atingere tandră, iubitoare. Ceea ce transformă contactul fizic într-o sabie cu două tăișuri: poate fi ceva minunat, alinător, excitant, dar poate fi resimțit și ca fiind amenințător, dacă este prea rapid, prea brutal sau subit. Trebuie să fim conștienți de contextul din care vine partenerul nostru și de felul în care a fost atins (sau nu) în trecut.

Relațiile noastre romantice nu există într-un vacuum – obiceiurile noastre legate de atingere sunt influențate de o multitudine de factori de care s-ar putea să nu fim conștienți. Există tot felul de motive pentru care avem diferiți parametri când vine vorba despre felul și cantitatea de atingere de care avem

nevoie și cu care suntem confortabili. Dar oriunde te-ai afla pe spectru, poți să ai parte de mai multă atingere tandră într-un mod care să-ți facă plăcere. Nici măcar nu e necesară o carantină în timpul unei pandemii globale pentru a resimți ceea ce psihologii numesc „foamea de piele": o nevoie acută de a fi atins mai mult decât se întâmplă în realitate.

Există diferențe între bărbați și femei în ce privește nevoia de atingere și dorința de sex? Cu siguranță, există o prejudecată care spune că bărbații vor mai mult sex decât femeile. Este adevărată? Într-un fel. Studiile arată că, în medie, într-o zi tipică, bărbații se gândesc la sex de două ori mai mult decât femeile.[10] Dar suntem diferiți și în multe cupluri hetero situația stă invers, femeia având un apetit sexual mai puternic decât bărbatul. Este posibil ca mai ales femeile să aibă îndoieli în legătură cu libidoul lor odată cu trecerea anilor – este normal să te îngrijoreze dacă simți că apetitul sexual se diminuează. Consiliem multe femei care se întreabă dacă este ceva în neregulă cu ele. Le putem răspunde cu încredere că nu e nimic în neregulă cu ele. În realitate, nu este ceva neobișnuit ca femeile să înceapă să-și piardă apetitul sexual. Să nu uităm că în preistorie, speranța de viață era undeva în jurul vârstei de 40 de ani.[11] Femeile nu aveau nevoie de apetit sexual mai târziu în viață pentru că nu exista un mai târziu. Partea bună este însă că atingerea pozitivă, intimă, relaxantă, non-sexuală este benefică pentru noi toți în multe feluri – inclusiv pentru a stârni libidoul care s-ar putea să fie într-o etapă nouă, mai puțin activă. Am observat că în cazurile cuplurilor cu care am lucrat, atunci când bărbații sau partenerele abordează femeile nu doar într-o manieră pur sexuală, ci cu atingeri pozitive și non-sexuale (îmbrățișări,

masajul corpului sau al picioarelor), acest lucru este atât de relaxant și de stimulant încât poate duce la un act sexual.

Ceea ce nu înseamnă că ar trebui să-ți manipulezi partenerul ca să faci sex sau să te aștepți ca fiecare moment de conectare fizică să ducă la sex. Iar dacă cineva nu e interesat să facă sex cât ai zice pește, asta nu înseamnă că nu este interesat de sex sau că nu va fi în viitor. Pentru mulți bărbați (dar nu toți), dorința sexuală duce la contact. Pentru multe femei (dar nu toate), contactul duce la dorință sexuală. Oriunde te-ai situa pe spectrul sexual, s-ar putea să-ți recunoști tiparul într-una dintre aceste descrieri. Mulți oameni se excită dacă se începe cu atingeri non-sexuale.

Importantă este *atingerea de dragul atingerii*. Nu e neapărat necesar ca intimitatea fizică să ducă la sex ca să merite osteneala. Unul dintre cele mai bune lucruri pe care ai putea să le faci este să scapi de această așteptare. Atingerea este o hrană în sine, de care aveți nevoie amândoi.

Vorbiți despre asta!

Chestiunile discutate mai sus – inclusiv cultura, istoria personală, familia, trauma – subliniază faptul că este important să vă atingeți și să vorbiți despre asta. Chiar și după mulți ani petrecuți împreună, putem să nu fim conștienți de anumite nevoi sau preferințe ale partenerilor noștri în legătură cu felul și momentul în care preferă să fie atinși. S-ar putea să te calmeze dacă ești ținut în brațe atunci când ești anxios sau furios, dar s-ar putea ca partenerul tău să devină agitat sau frustrat de același gest. În astfel de momente, poți pur și simplu să spui: „De ce ai nevoie în acest moment? Vrei să te țin

în brațe sau ai nevoie de spațiu?“ Totul se rezumă la comunicare: să vorbiți despre unde, când și cum vreți să fiți atinși.

Întrebați-vă unul pe altul:

„Ce fel de atingere îți place cel mai mult?“

„Ce nu-ți place?“

„Când preferi să fii atins sau ținut în brațe?“

„Există momente în care nu vrei să fii atins?“

„Îți place să fii atins în anumite locuri mai degrabă decât în altele?“

În cazul ultimei întrebări, ne referim mai degrabă la atingerile non-sexuale. Adesea, oamenilor le place să fie masați în anumite zone ale corpului, ceea ce îi calmează sau îi alină, dar este posibil ca partenerul să nu fie conștient de asta.

Când ne întâlnim cu cupluri precum Grace și Andrew, care vor să aducă mai multă energie, pasiune și spontaneitate în viața lor sexuală, îi sfătuim în primul rând să vorbească despre asta. Să poarte o conversație. Trebuie să puteți vorbi despre atingere. Dacă nu sunteți obișnuiți să abordați un asemenea subiect în mod direct, s-ar putea să fiți puțin nesiguri, ca atunci când te urci pe bicicletă pentru prima oară. Apelați la întrebările simple de mai sus și vă va fi mai ușor.

Al doilea îndemn este că nu trebuie să faceți o fixație cu dormitorul. Veți observa că nimic din exercițiul de săptămâna asta nu vă cere să faceți ceva anume când vine vorba despre viața sexuală. Asta pentru că atunci când vine vorba despre sex, relațiile sunt foarte diferite între ele. Nu există o cifră magică sau măsurători fixe în ce privește cât de mult sex trebuie să faceți pentru a avea o relație minunată, satisfăcătoare și de lungă durată. Modelele în această

privință sunt diferite. Știm doar că practicarea acestor obiceiuri minuscule – inclusiv atingerea afectuoasă – va consolida prietenia, afecțiunea, aprecierea, înțelegerea și încrederea dintre voi. Și da, probabil veți face și mai mult sex.

„Molecula încrederii"

Atingerea, chiar și când nu are o natură sexuală, are impact. Este liniștitoare. Ajută la conectarea emoțională. Faptul că atunci când partenerul tău te ia de mână simți o legătură mai puternică între voi nu este o iluzie. Psihologul James Coan a făcut următorul experiment: a făcut o tomografie unei femei, atașându-i un electrod atașat de unul dintre degetele mari de la picioare. În aparat, într-o zonă pe care ea o vedea, erau proiectate două imagini: un cerc verde sau un X roșu. Când apărea X-ul, în 25% din cazuri, i se administra un mic șoc electric. (Nu era dureros, dar nici plăcut nu era.) Coan a observat pe tomografie că atunci când apărea X-ul roșu, anticiparea șocului electric declanșa sistemul cerebral asociat cu frica: i se activau cele două nuclee ale amigdalei, situate în lobul temporal al creierului, din spatele ochilor.

Apoi Coan a introdus un element nou și surprinzător. A configurat o nouă condiție și a comparat trei scenarii: În primul scenariu, soțul femeii stătea lângă tomograf și o ținea de mână. În al doilea scenariu, era ținută de mână de un străin. În al treilea scenariu, n-o ținea nimeni de mână – era singură.

Rezultatele? Atunci când n-o ținea nimeni de mână sau când era ținută de mână de un străin, sistemul cerebral asociat fricii se activa la fel ca înainte, dar când o ținea soțul ei de mână, acea regiune cerebrală nu era

activată deloc. Vedea X-ul roșu, care ar fi trebuit să-i declanșeze reacția de anticipare a fricii, dar acest lucru nu se întâmpla.[12]

Coan a repetat studiul cu cupluri de același sex și a ajuns la același rezultat. Asta se întâmpla înainte de decizia Curții Supreme de a legaliza căsătoriile între persoanele de același sex, așa că Coan i-a întrebat: „Vă considerați ca și căsătoriți?", „Sunteți loiali unul altuia?". Dacă răspunsul era afirmativ, aveau aceeași reacție de reducere a fricii. Faptul că se simțeau loiali unul altuia funcționa ca o armură protectoare împotriva fricii.[13]

N-a fost nevoie decât să se țină de mână. Era un gest mărunt, ceva ce facem cu nonșalanță, aproape fără să ne gândim – ne întindem și ne luăm partenerul de mână. Și am putea s-o facem și mai des. Chiar și o asemenea atingere simplă poate avea impact, pentru că, așa cum se întâmplă cu orice atingere venită dinspre o persoană iubită, se secretă oxitocină în sânge. Cercetătorul Paul Zak numește oxitocina „molecula încrederii". Cât de puternică este? *Foarte.* Zak a condus un experiment în care le dădea oamenilor bani și îi punea să joace un joc al încrederii care presupunea că trebuie să dea banii altor jucători: dacă îți donai banii, suma se tripla. Dar trebuia să ai încredere că cealaltă persoană o să-ți dea o parte din bani înapoi. În medie, oamenii donau jumătate din banii pe care îi primeau și păstrau cealaltă jumătate. Erau destul de conservatori. Dar dacă inhalau oxitocină sub formă de spray nazal, donau mai mult. Imediat dădeau dovadă de mai multă încredere.[14]

Dacă ai luat vreodată o decizie proastă în ce privește relația ta sau dacă ai fost dat pe spate de o persoană irezistibilă, dar total nepotrivită pentru tine,

s-ar putea ca de vină să fi fost oxitocina. Uneori este numită „hormonul deciziilor proaste“ – în cadrul unui altui studiu, oamenii aflați sub influența ei au luat decizii financiare greșite, având încredere în cineva care era în mod evident un escroc.[15] Ideea este că oxitocina are un impact puternic. Așa că pune-o în slujba binelui când vine vorba despre partenerul tău. Puterea de a face asta stă în mâinile tale, prin simplu fapt că vă atingeți unul pe altul. Zak afirmă că există ceva mai bun decât un spray nazal cu oxitocină pentru a avea hormonii iubirii și ai conectării: o îmbrățișare care să dureze 20 de secunde.[16] Ținutul de mână, o îmbrățișare, un sărut, câteva minute de masaj – pot părea niște acțiuni minore, dar sunt puternice. Iată ce le spunem noi oamenilor: de fiecare dată când ai ocazia, îmbrățișează-ți partenerul timp de 20 de secunde. Și, când poți să furi un moment, sărutați-vă timp de șase secunde.

De ce să vă îmbrățișați timp de 20 de secunde? Pentru că de atât timp are nevoie oxitocina ca să se metabolizeze în sânge.

Și de ce șase secunde în cazul sărutului? Ei bine, e doar o intuiție. Și în plus, e plăcut!

Magia micilor atingeri

Deci ce s-a întâmplat cu Grace și Andrew? Relația lor era clădită pe un fundament solid. Dar pierdeau teren. Voiau să aibă mai mult timp pentru sex, pentru contact fizic, pentru intimitate, dar nu aveau timp și nici nu-și făceau. Viețile lor au devenit paralele – Andrew era la baza militară, cu munca lui secretă; Grace era acasă, înconjurată de vopsele și învățând copiii să cânte la chitară. Seara, totul se desfășura ca un sprint: pregătirea cinei, spălarea și culcatul copiilor, după

aceea înapoi la calculator, pentru ultima rundă de e-mailuri și de hârțogărie. Facturile, vasele, animalele de companie, rufele. Uneori, seara, se uitau la serialul lor preferat, despre un cuplu cu o relație la o distanță enormă: ea este astronaută într-o misiune de trei ani pe Marte, iar el stă acasă la panoul de comandă și își crește fiica. Chiar și uitându-se la acest serial, ajungeau să stea la distanță – Grace sub pătură pe canapea, iar Andrew pe fotoliul din cealaltă parte a camerei.

Cu siguranță îi supăra faptul că viața lor sexuală era anemică, dar ăsta era doar un simptom. De fapt, le era *dor* unul de altul.

Am lucrat la conectarea emoțională. Dar era necesar ca legătura fizică să acopere distanța creată de viețile lor separate și ocupate. Așa că am început să ne concentrăm pe *micile atingeri*. Niște atingeri rapide în timp ce treceau unul pe lângă altul. Un sărut rapid. O mână pe umăr. O îmbrățișare.

Am lucrat la felul în care se întâmpinau unul pe altul la sfârșitul zilei. Am ajuns la următorul plan: acela dintre ei care ajunge acasă al doilea (adesea, era Andrew care venea de la serviciu, dar uneori era Grace care se întorcea cu copiii de la treburi prin oraș sau de la școală) deschide ușa și spune: „SUNT AICI!“ Iar celălalt vine la ușă și-l întâmpină cu o îmbrățișare și un sărut.

Le-a plăcut la nebunie chestia asta. Era amuzant. S-au implicat și copiii. Le plăcea să fugă la ușă și să strige: „SUNT AICI! SUNT AICI!“ Le plăcea faptul că părinții lor stăteau în mijlocul haosului îmbrățișându-se îndelung.

Au început să-și facă timp pentru tot felul de ritualuri legate de legătura fizică. Dimineața, au început să-și ia rămas bun sărutându-se – chiar dacă Andrew

pleca devreme de-acasă, o săruta în somn. Un studiu făcut în Germania, discutat în cartea *The Science of Kissing*, a ajuns la concluzia că bărbații care-și sărută soția dimineața, la plecare, trăiesc cu cinci ani mai mult decât cei care n-o fac. Ritualurile de noapte bună sunt de asemenea minunate, chiar dacă faceți sex sau nu în noaptea respectivă.[17] Cum altfel îi spui „noapte bună" partenerului tău? Vă sărutați, vă îmbrățișați, vă țineți în brațe o vreme și vorbiți până când deveniți amândoi somnoroși și sunteți gata de somn? Așa se poate crea un moment tandru.

Un studiu recent a analizat 184 de cupluri și a investigat legătura dintre atașamentul emoțional și satisfacția în ce privește atingerea fizică.[18] Cercetătorii s-au concentrat asupra atingerii fizice *non-sexuale*: îmbrățișările, ținutul de mână, ținutul în brațe și alte asemenea. Deloc surprinzător, am găsit o legătură puternică. Dar rezultatul cu adevărat surprinzător a fost că oamenii erau foarte diferiți atunci când venea vorba despre nevoia de atingere și anxietatea legată de atingere (dorind mai mult decât ceea ce primeau). Dar chiar și atunci când oamenii spuneau că *nu* au parte de atât de multă atingere precum și-ar fi dorit, relația lor s-a îmbunătățit atunci când au observat că partenerul lor face un efort în acest sens. Cu alte cuvinte, doar văzând și simțind că partenerul acordă importanță faptului de a se conecta fizic a fost suficient pentru a spori iubirea dintre ei.

În Laboratorul Iubirii, cu cele 3 000 de cupluri pe care le-am observat, tiparele iubirii fizice erau evidente.[19] Cuplurile de succes – cele care erau încă fericite șase ani mai târziu – erau acelea în care partenerii se atingeau cu afecțiune în timp ce găteau, curățau, vorbeau despre vreme. Erau cele în care se

țineau de mână, se atingeau întru încurajare, chiar dacă erau în mijlocul unui conflict, în care se aplecau unul spre altul în loc să se îndepărteze, astfel încât, dacă ai fi tras o linie din vârful capului, acele linii erau mereu pe punctul de a se întâlni, ca cele două părți ale unui pod basculant.

---

01 Traducere de Irina Tacu, ACT și Politon, București, 2015. (*N. red.*)

EXERCIȚIUL ZILEI

Magia micilor atingeri

Pentru a primi doza vindecătoare de oxitocină, trebuie să investim timp. Dar chiar și intervalele scurte se adună. O clipă acum, o clipă mai încolo – și lucrurile se schimbă. Se adună și cresc exponențial, întărind legătura voastră emoțională și fizică. Deci tema de azi este să inițiați cât mai mult contact fizic posibil. Nu trebuie să fie vorba neapărat despre sex – puteți să stați pur și simplu unul lângă altul pe canapea, ținându-vă de mână sau să vă opriți și să vă îmbrățișați, ceea ce va stabili și alimenta conectarea fizică și intimitatea emoțională. Ce anume faceți depinde de voi și orice cantitate e bună. Dar cu cât mai mult, cu atât mai bine. Trebuie însă să vorbești cu partenerul tău despre asta și să te asiguri că este de acord. Ar trebui să fie ceva firesc, confortabil și distractiv. Atât timp cât cădeți de acord, atunci nu există limite.

Sărutul activează cinci din 12 nervi cranieni și ăsta e un lucru bun. O îmbrățișare care ține 20 de secunde determină secreția de oxitocină în sânge. Vasele de sânge se dilată. Creierul este mai oxigenat. Efectele fizice sunt reale. Deci ia-ți doza din hormonul iubirii: este benefic pentru creier, corp și relație.

Câte dintre aceste activități puteți face pe zi?

Realizați cât mai multe!

☐ Sărutați-vă… șase secunde!
☐ Îmbrățișați-vă… 20 de secunde!
☐ Ține-vă de mână… cât vreți voi.
☐ Faceți-vă unul altuia câte un masaj de zece minute (unul dintre voi stă pe canapea, iar celălalt pe podea în fața lui și apoi schimbați pozițiile).
☐ Țineți-vă în brațe pe canapea.
☐ Cuprinde-ți partenerul cu brațul.
☐ Atingeți-vă pe mână sau pe braț când vorbiți.
☐ Pune mâna pe umărul partenerului dacă e stresat.
☐ Atingeți-vă frunțile.
☐ Atingeți-vă picioarele pe sub masă.

Reflectați...

La sfârșitul zilei, petrece câteva minute împărtășindu-i partenerului tău cum te-ai simțit atingându-vă mai mult de-a lungul zilei – oferind și primind atingere. A existat vreun moment anume sau vreun tip de atingere care să-ți fi plăcut în mod deosebit? Ce fel de atingere ți-a provocat cea mai mare plăcere? Ce fel de atingeri ai vrea să integrezi în mod regulat în relația voastră? Vorbiți cum ați putea să faceți asta mai frecvent. Nu veți regreta.

Când apar probleme

Dacă te simți presat

Avem tendința să credem că dacă partenerul nostru ne atinge adesea își dorește sex, dar asta nu este în mod necesar adevărat. Unul dintre parteneri s-ar putea să caute doar apropiere și conectare, iar celălalt să aibă impresia că își dorește mai mult, sau nu-și dorește nici măcar atât în momentul acela și respinge atingerea afectuoasă.

Pentru a lămuri lucrurile: vorbiți în mod explicit despre limita dintre atingerea afectuoasă și cea erotică. Cum arată această limită pentru tine? Când partenerul știe mai clar care sunt semnalele pe care le transmite atingerea sa, devine mai ușor să te bucuri de atingerea afectuoasă fără să resimți presiune, dar și să dai curs atingerii erotice atunci când ai chef.

Ce se întâmplă atunci când tu și partenerul tău aveți nevoi diferite atunci când vine vorba despre atingere

Unii oameni sunt mai puțin în largul lor cu atingerea sau au nevoi mai puține în acest sens. Alții tânjesc după atingere ca după calea spre intimitate sau sentimentul de a fi acceptat. Uneori, am colaborat cu perechi în care diferența considerabilă dintre nivelurile de confort a devenit o problemă serioasă. Dar de obicei, partenerii pot să învețe să se adapteze unul la altul. Este o chestiune culturală, așa cum am menționat, dar și profund înrădăcinată.

Dacă partenerul îți spune că ar vrea mai puțină atingere decât ai inițiat tu, nu considera acest lucru un act de respingere. Trebuie să înțelegem că oamenii au istorii personale și experiențe din copilărie diferite. Aceste experiențe își lasă amprenta în ce privește lucrurile cu care suntem confortabili sau nu: de exemplu, dacă în familia ta se punea accent sau nu pe îmbrățișări sau pe intimitate fizică are un impact important. Felul în care am fost crescuți ne întipărește niște tipare pe care tindem să le urmăm în relațiile de la maturitate.

Așa că nu uita: una dintre datoriile pe care le avem pe tot parcursul vieții este să dăm dovadă de compasiune față de aceste vulnerabilități de durată.

Nu este vina partenerului tău că simte ceea ce simte. Nu te respinge pe tine, ca persoană. Așa stau lucrurile. Iată o analogie: dacă ai ochii albastru-deschis și trebuie să porți ochelari de soare, dar partenerului tău nu-i place acest lucru pentru că ar prefera să te privească în ochi, ei bine, n-ai ce să faci. Este benefic să acceptați că nu e vina nimănui, că lucrurile pur și simplu stau în acest fel.

Când atingerea este o chestiune delicată

Dacă ai un partener care a fost atins în mod nedorit în trecut – fie că e vorba despre agresiune sau de abuz sexual –, trebuie să discutați despre ce fel de atingeri sunt OK și care nu. Să vorbim despre atingere (în loc să mergem pe ghicite) este important pentru toate cuplurile, așa cum am discutat azi, dar este cu atât mai important în acest caz. Oamenii care au trecut prin traumă sexuală sau abuz de orice fel pot beneficia de pe urma terapiei, dar este posibil să nu se rezolve niciodată problemele legate de ce feluri de atingere îi fac să se simtă în siguranță, relaxați, excitați și ce feluri de atingere îi fac să reacționeze defensiv, stânjenit sau temător. Așa că vorbește cu partenerul tău: „Cum îți place cel mai mult să te ating?", „Te ating sau te îmbrățișez în vreun fel în care nu-ți place?".

Lui Julie, care a trecut prin abuz sexual, nu-i place să fie îmbrățișată din spate și nici să fie atinsă în mod imprevizibil. Pe parcursul lungii noastre căsnicii, am găsit modalități de a evita asta. Când mă apropii de ea ca s-o îmbrățișez sau să mă cuibăresc lângă ea, dar nu sunt sigur că m-a observat, spun: „Mă apropii!" Când Julie aude asta, îmbrățișarea este mereu binevenită.

ZIUA 7
Stabiliți o seară a întâlnirilor romantice

Să vorbim despre singurătatea în căsnicie.

Nu sună bine, dar în cazul multor cupluri, așa stau lucrurile. Așa că, dacă te confrunți cu singurătatea sau te-ai confruntat vreodată, nu ești în afara normei. Este o problemă comună. Este posibil să petrecem decenii împreună, să creștem copii și să locuim în același loc, dar în loc să ne împărtășim viața, așa cum am intenționat, să trăim vieți paralele. Este posibil să stăm în aceeași cameră cu omul cu care ne-am căsătorit sau căruia îi suntem fideli, cu persoana dragă și să ne simțim singuri.

În 2002, Sloan Center din cadrul UCLA a lansat un studiu cum nu se mai făcuse până atunci. Au fost trimiși cercetători din domeniul științelor sociale în casele familiilor ocupate – ambii parteneri având carieră și copii – care au înregistrat fiecare moment din viața lor pe parcursul unei săptămâni. Era ca un serial de reality TV înainte să fie la modă: cercetătorii cu camere de luat vederi în mână urmăreau oamenii din încăpere în încăpere, înregistrând fiecare interacțiune, conversație și oftat. Este o situație destul de diferită de cele din Laboratorul Iubirii, unde niște camere discrete captează informațiile și unde cuplurile aveau impresia că sunt singure. În cazul de față, un om în carne și oase stă în aceeași cameră cu ei, focalizând în timp ce

participanții rezolvau o problemă cu partenerul lor. Te-ai gândi că participanții se vor simți stânjeniți și timizi fiind observați, nu?

Participanții la studiu au relatat ulterior că de fapt au început să uite că mai era cineva în preajma lor. Deși la început a fost ciudat și intruziv, antropologii cu camerele lor de vederi au devenit parte din fundal, iar participanții au putut să se comporte normal în casele lor. În consecință, la sfârșitul studiului de o săptămână, cele 1 540 de ore de înregistrări pe care le-au adunat cercetătorii au oferit un portret precis al felului în care cuplurile funcționează în viața reală: cât de mult timp petrec unul cu altul sau cu copiii, cât de mult timp își ocupă cu treburile casei; certurile și negocierile; momentele de tandrețe și cele conflictuale. Camerele începeau să filmeze în clipa în care se trezeau și începeau să se pregătească pentru ziua care urma și nu se opreau până nu se închidea și ultimul bec.

Studiul a avut loc în Los Angeles, în cartierele clasei de mijloc.[1] Au participat 32 de familii, iar mostra reflecta diversitatea specifică LA-ului: au fost descrise familii de culoare, hispanice, asiatice și mixte, precum și cupluri cu persoane de același sex. Studiul a devenit o comoară în ce privește datele despre felul în care trăiesc în realitate cuplurile moderne. Un lucru care a ieșit în evidență este că soții erau împreună în aceeași cameră doar 10% din timp. Dar aspectul cu adevărat șocant este cantitatea medie de timp pe care cuplurile o petreceau având o conversație: doar de *35 de minute* pe săptămână. Iar majoritatea acestor conversații erau de natură pragmatică: treburi, facturi, cine ce face. Puține din aceste conversații erau despre subiecte mai profunde, despre chestiuni mai puțin urgente, dar în realitate mai importante. Nu se puneau întrebări de

genul: „Cum ți-a fost ziua?“, „Cum merge la serviciu?“, „Ai impresia că faci prea multe?“, „Ce te preocupă?“. Dacă luau cina împreună, nu vorbeau între ei, ci cu copiii. (Ceea ce este important în sine, dar nu este același lucru cu conectarea de cuplu.) Până la sfârșitul studiului, a fost clar că pentru marea majoritate a partenerilor, viața devenise o listă infinită de lucruri de făcut și neglijau relația care se afla în centru.

Studiul de la Sloan Center s-a concentrat asupra cuplurilor cu două venituri și cu copii, dar am văzut întâmplându-se același lucru în toate configurațiile: cupluri cu copii în care unul dintre soți se duce la serviciu și altul rămâne acasă; cupluri în care ambii parteneri lucrează și chiar cupluri în care niciunul dintre ei nu lucrează pentru că s-au pensionat devreme sau și-au luat un an sabatic. Cuplurile fără copii trec prin același lucru: ne concentrăm mai mult pe muncă și suntem epuizați; când venim acasă noaptea, nu vrem decât să aterizăm pe canapea și să ne uităm la televizor. Poate că suntem în aceeași cameră, dar nu vorbim unul cu altul.

Nu e nimic în neregulă cu asta. Cu toții avem nevoie uneori să o luăm mai ușor și să ne relaxăm; alteori, trebui să îndeplinim neapărat unele sarcini: să culcăm copiii, să spălăm rufele, să mai muncim ceva pentru birou. Asta e viața! Dar dacă facem asta în fiecare zi, nu mai știm cine este persoana de lângă noi. Harta iubirii noastre începe să se șteargă.

Oamenii se schimbă și evoluează în timp, iar timpul se scurge repede, mult mai repede decât credem. Adesea, cuplurile tinere cu copii (dar de fapt este valabil pentru noi toți) nu fac decât să lase capul în jos și să-și vadă de treabă. Dar dacă nu ridicăm privirea din pământ și nu luăm câte o pauză din când în când

ca să verificăm unde anume se situează partenerii noștri – la ce se gândesc, ce-i îngrijorează, ce-i entuziasmează, la ce visează –, când în cele din urmă o facem și încercăm să ne conectăm, s-ar putea să ni se pară că sunt foarte departe. Devine din ce în ce mai greu să intrăm în contact cu ei și ei cu noi.

Putem să fim oameni cu oarece succes – să ne plătim facturile, să muncim din greu, să facem tot ce e de făcut, să excelăm și să ne îndeplinim obiectivele –, dar să petrecem atât de mult timp fără să fim atenți unul la altul, încât pierdem legătura dintre noi din toate punctele de vedere. Studiul făcut de Sloan Center a evidențiat ceva universal pentru cuplurile de pretutindeni: odată ce și-au luat un angajament unul față de altul și au ajuns la casa lor, încetează să mai acorde atenție relației. Alte probleme par mai urgente și mai recurente. Nu mai acordăm importanță relației – elementul esențial, solid și fundamental pe care ne construim viața de adulți. Și fără întreținere și mentenanță, s-ar putea să se fisureze și să se năruiască.

Ieșiți în oraș și distrați-vă

Am vrut să găsim răspunsul la aceste întrebări: „Cine apelează la terapia de cuplu?“, „Ce-i motivează să ajungă acolo?“. Am examinat mai mult de 40 000 de cupluri, indiferent de orientarea sexuală, care urmau să înceapă terapia.[2] Aproape 80% dintre ele au raportat că nu mai au parte de distracție în relația lor. Își pierduseră capacitatea de a se bucura unul de altul.

Michele Weiner-Davis, asistentă socială și scriitoare, a scris despre căsnicia privată de sex, în care viața sexuală a cuplului s-a evaporat.[3] În experiența ei, când cuplurile vin la terapie, încep discuția de pe canapea fără ca problemele de natură sexuală să pară

cele mai mari, ci sunt invocate mai degrabă altele, cum ar fi împărțirea treburilor în casă, banii sau stilul de a crește copiii. Dar apoi se dovedește că au pierdut contactul unul cu altul – fizic, emoțional și intelectual. Trăiesc vieți paralele care nu se mai intersectează.

Dar ceea ce am observat este că, atunci când oamenii se duc la terapie sexuală, aceasta eșuează adesea. De ce? Ipoteza noastră este că terapia sexuală este resimțită uneori ca fiind prea limitată. Este doar o problemă de suprafață. Nu este problema centrală. Problema este mai de amploare decât sexul. Da, lipsește partea sexuală. Dar lipsesc și senzualitatea, aventura și *distracția*. Este ca și cum am fi internalizat cu toții mesajul că a fi adult înseamnă a renunța la imaginația copilului – joaca, fantezia, creativitatea. Am ajuns să credem că ar trebui să abandonăm aceste demersuri infantile ca să avem succes. Dar o relație de succes *se bazează* pe aceste lucruri. Sunt parte din natura noastră umană bună. Cele mai bune opere de artă și de gândire vin din ele, și la fel și cele mai intime momente ale noastre. Dar în viața de zi cu zi, nu le acordăm prioritate.

Neintenționat, mulți parteneri nu mai sunt receptivi la senzualitate, aventură și distracție, iar toate strategiile pe care le încercăm cu ei nu duc nicăieri. Nu răspund la atingere, la întrebările deschise sau la preludiul romantic inițiat de partenerii lor. Nu se mai bucură de mâncăruri excepționale sau de explorarea culinară. În esență, căsnicia privată de sex nu vizează doar sexul. Este căsnicia în care oamenii refuză toate formele de deschidere: față de senzualitate, față de aventură, față de ludic și de ridicol, față de disponibilitatea de a învăța împreună. Au pierdut din vedere chiar acele lucruri care i-au motivat să înceapă o

relație: apropierea fizică, ținutul în brațe, conversațiile minunate, relaxarea împreună, dansatul împreună, explorarea împreună și călătoritul împreună. Treptat, toate acestea au fost înlocuite cu o infinită listă de lucruri de făcut. Conectarea este înlocuită de singurătate.

Ni s-a întâmplat și nouă la un moment dat în căsnicie. Amândoi eram incredibil de ocupați. John preda full-time, scria cereri de bursă și publica lucrări. Eu petreceam 40 de ore pe săptămână în terapie cu pacienții mei, și pe lângă astea se adăugau documentele de completat, pregătirea de dinainte de ședințe și activitățile de cercetare. Fiecare dintre noi lucra câte 60 de ore pe săptămână. Încă din momentul în care ne-am întâlnit, am fost doi oameni ocupați, ambițioși, cu carieră, dar acum toate acestea își spuneau cuvântul. Ne sărea țandăra, eram irascibili și supărăcioși. Acasă, ne distanțam în loc să ne apropiem, ca niște magneți aflați pe partea greșită. Nu mai ieșeam deloc în oraș doar noi doi. Seara, aveam prea mult de lucru. Și eram obosiți. Ieșitul în oraș era *ultimul* lucru pe care ni-l doream.

Într-o zi am avut iar o mică ceartă despre cine știe ce. Dar, de fapt, ne certam în legătură cu altceva. Despre distanța dintre noi. Despre lipsa de atingere. Relației noastre îi lipseau atingerile pozitive. Și dintr-odată ne-am dat seama că nu vrem să trăim așa.

Am fost amândoi de acord într-o privință: aveam nevoie să petrecem timp împreună. Trebuia să ieșim în oraș. Eram experți în relațiile maritale – câți oameni n-am consiliat fix în acest sens?

Ne-am scos calendarele și am început să le consultăm, căutând o zi în care să fim amândoi liberi, dar nu ni se potriveau programele.

– Hai să ieșim în seara asta, mi-a spus John. Hai să lăsăm totul baltă și să mergem în oraș!

Ne-am luat seara liberă. Ne-am îmbrăcat frumos, de parcă ne-am fi dus la o petrecere și am mers în centru, la hotelul Sorrento, o clădire superbă din cărămidă roșie, construită în 1909, care încă avea luxuriança acelei epoci. Nu eram clienți ai hotelului, dar ne-am prefăcut că suntem. Am intrat încrezători și am luat în stăpânire canapeaua de catifea de lângă șemineu. Ne-am comandat câte ceva de băut și apoi am stat și am vorbit ore întregi, cu focul mocnind la picioare. S-au perindat și alții pe lângă noi, s-au așezat o vreme și au plecat – noi am rămas. Nimeni n-a observat că n-avem ce căuta acolo și nimeni nu ne-a dat afară. Era o chestie necostisitoare și aveam senzația că facem ceva ilicit, ceea ce ne dădea fiori. A fost o întâlnire romantică minunată.

Efectul acelei întâlniri a fost imediat. Când am ieșit din hotel, ne-am simțit transfigurați – faptul că am stat lângă focul acela a reaprins focul relației.

A doua zi, făcând cafea și împachetându-ne prânzul în bucătărie, am avut aceleași conversații pe care le aveam mereu despre aspectele pragmatice ale zilei – cine se duce unde, când, cum și așa mai departe – dar data asta ne simțeam ca doi magneți întorși pe partea care trebuie.

Acea ieșire de urgență a fost un asemenea succes, încât am decis să ieșim în fiecare săptămână. Urma să ieșim orice s-ar întâmpla. Și așa am făcut. Chiar dacă eram obosiți. Chiar dacă trebuia să amânăm pe a doua zi ce mai aveam de făcut, ceea ce era mereu un efort. Dar ieșeam, orice ar fi fost – și a funcționat. A fost ca un colac de salvare.

Apoi Sorrento a devenit *locul nostru preferat*. Nu ne duceam acolo în fiecare săptămână – uneori întâlnirile noastre romantice se rezumau la a sta pe treptele casei cu un pahar de vin sau cu un ceai, privind trecătorii, bicicliștii și șoferii trecând prin cartierul nostru seara, vorbind despre evenimentele zilei, despre lucrurile pe care le-am citit sau la care ne-am gândit sau despre viitor. Dar odată la câteva luni, ne îmbrăcam elegant și ieșeam la Sorrento, luând în stăpânire canapeaua. John avea cu el un caiet și-și lua notițe – cercetător desăvârșit, își aducea cu sine curiozitatea și pasiunea. Avea o listă de întrebări deschise pe care le punea. De obicei, discuțiile deveneau atât de profunde, încât nu apucam să le abordăm pe toate.

Cu toții avem presiuni și responsabilități. Avem lucruri de făcut în fiecare zi și uneori chiar nu este posibil. Cercetătorii din cadrul studiului de la Sloan Center au observat că majoritatea oamenilor aveau trei joburi în total – cele două cariere și apoi munca neîncetată de a avea o casă și a crește copiii. Da, vrei să ai succes la muncă, să fii prezent în viața oamenilor importanți din viața ta, să faci totul de pe listă, dar nu trebuie să-ți sacrifici fericirea relației ca să realizezi toate acestea.

De aceea implorăm oamenii nu doar să iasă în oraș în mod regulat, ci și să nu renunțe la aventură și la joacă. Prea multe cupluri au devenit devitalizate. Și nu doar în privința sexului, ci în toate privințele. Am fost storși de energie, de acea forță vitală, acea dorință electrizantă de a fi aproape unul de altul, să ne atingem, să vorbim, să descoperim lucruri noi unul despre altul și prin extensie, despre noi înșine: ce ne dorim, la ce visăm, ce avem deja și apreciem. Prin urmare, dacă un cuplu devitalizat vrea să stimuleze din nou

romantismul, problema nu se reduce la a deschide ușa de la dormitor. Înseamnă deschiderea *tuturor ușilor*. De aceea nu este important unde vă duceți sau dacă ieșiți din casă. Important este să fiți doar voi doi, fără să aveți atenția distrasă în altă parte.

Întâlnirea romantică perfectă

Când aud „întâlnire romantică", cei mai mulți dintre noi se gândesc imediat la un restaurant. Și da, cu siguranță puteți să ieșiți la un restaurant. Dar o întâlnire romantică importantă nu presupune în mod necesar că vă gătiți și să faceți o rezervare. De fapt, ar fi minunat dacă ați extinde definiția întâlnirii romantice.

O întâlnire romantică înseamnă expansiunea hărții iubirii. Înseamnă să puneți întrebări deschise și să vedeți unde vă duce acest lucru. Înseamnă să fiți apropiați fizic unul de altul, în același spațiu, bucurându-vă de atingeri, care sunt ca apa pentru plante. Și cel mai important, o întâlnire înseamnă aventură. Poate fi vorba despre o aventură la propriu – să vă duceți împreună într-un loc nou, cum ar fi să vă furișați într-un hotel elegant. Sau poate fi o aventură la modul metaforic: să stați pe verandă amândoi, privind apusul soarelui printre copaci și să vedeți unde vă duce conversația.

Am văzut cupluri care au devenit incredibil de inventive în ce privește întâlnirile romantice. Unul dintre ele obișnuia să se întâlnească într-un bar după muncă, dar cu identitățile schimbate. Întruchipau niște personaje și jucau un scenariu, improvizând în timp ce sorbeau din cocktailuri. Într-unul dintre scenarii, el lucra pentru KGB, iar ea, pentru CIA; au încercat să se recruteze unul pe altul. O făceau o dată pe lună, de fiecare dată cu personaje diferite. Pentru ei, era o

modalitate de a se juca cu identitatea și cu dorința, să fie imaginativi și să improvizeze unul cu altul, să găsească fragmente de adevăr în identitățile pe care și le însușeau pentru scurt timp.

Alți doi parteneri, care locuiau lângă un parc de distracții, se furișau înăuntru în timpul nopții și se urcau în roată, vorbind și râzând în timp ce roata împodobită cu lumini se învârtea încet, în cele din urmă oprindu-se în vârf, cu orașul la picioarele lor, în timp ce vorbeau despre planurile pentru a doua zi, pentru weekend și pentru următorii cinci ani. Un cuplu care locuiește în insula Orcas și a cărui casă este adesea năpădită de adolescenți și de prieteni obișnuiau să-și umple rucsacurile cu lumânări, o sticlă de vin, brânză și mere. Apoi coborau pe pontonul care dă în canalul dintre insula lor și următoarea, își întindeau pătura și stăteau acolo, ascultând cum focile caută pești în apă, până când se făcea prea frig și se stingeau lumânările. Chiar și o întâlnire în mijlocul zilei pe o bancă în parc, mâncând prânzul pe genunchi în timp ce trecătorii se perindă prin fața voastră poate fi o întâlnire minunată.

De obicei, sfătuim oamenii să limiteze întâlnirea la ei doi. Dar uneori întreaga familie are nevoie de o aventură. Când fiica noastră era mică, devenea copleșită de lista de lucruri de făcut (în această privință, copiii se pot comporta ca adulții). Într-un weekend plicticos ne-a spus: „Urăsc weekendurile! Nu fac decât teme!“ Așa că am luat-o în mașină și am ajuns la docul pentru feriboturi din centrul orașului Seattle, de unde, o dată la jumătate de oră, pornesc marile nave verzi și albe prin strâmtoarea Puget spre diferitele insule și peninsule din zonă. N-am plănuit și nu ne-am uitat la calendar. Ne-am așezat la coadă, am luat următorul vapor și am ajuns unde ne-a dus. Aceste

aventuri improvizate au devenit o tradiție. Odată, am ajuns într-o insuliță plină de crame, librării și galerii și ne-am plimbat prin sat admirând vasele de lut și mâncând ciocolată de casă direct din pungă. Alta dată, am ajuns pe o plajă pustie și vântoasă și am traversat-o în căutarea sticlei de mare, râzând și urlând peste vânt. Era uimitor că trăiam în zonă de atâta timp și nu fusesem niciodată în aceste locuri.

Întâlnirea romantică nu trebuie să aibă loc neapărat seara. Nu trebuie să fie costisitoare. Nu trebuie să apelați la o dădacă. Nici măcar nu trebuie neapărat să părăsiți casa (dar vă vom împărtăși câteva reguli importante despre genul de activități care sunt potrivite pentru o astfel de situație și care nu sunt). În timpul pandemiei, Vanessa și Carlos organizau întâlniri romantice în curtea din spate. Făceau un foc devreme și îi lăsau pe cei trei copii ai lor (în vârsta de doi, șase și zece ani) să prăjească bezele și să le mănânce. Mai târziu, întețeau focul cu lemne, adormeau bebelușul și îi puneau pe băieții mai mari să-și facă rutina de culcare. Se întorceau la focul de afară și stăteau împreună – fără telefoane, doar cu pârâitul lemnului. Copiii știau că seara în care aveau întâlnire părinții lor era specială – că trebuiau să-i lase în pace pe mami și pe tati (să facă ce-or face ei acolo cu cănile lor de vin și râzând cine știe de ce) și să se ducă singuri la culcare. Niciodată lucrurile nu mergeau ca unse. Băieții scoteau capul pe geam și întrebau unde este pasta de dinți sau plângându-se că unul l-a lovit pe altul. Bebelușul se trezea. Uneori, ploua, dar ei stăteau acolo oricum, cu glugile pe cap, râzând – o întâlnire petrecută în ploaie, sub un cer înnorat, în timpul iernii, în pandemie.

Amândoi se simțeau amenințați de intruziunea presiunilor de la job. Vanessa era artistă grafică

independentă și trebuia să muncească adesea până noaptea târziu. Carlos, profesor la gimnaziu, trebuia să se trezească la ora cinci dimineața ca să pună niște note înainte de a se duce la școală. Dar la un moment dat au făcut un pact: nu vor sări peste seara lor împreună, orice ar fi.

– Da, am ratat niște termene-limită, spune Vanessa. M-am stresat. De câteva ori am avut parte de consecințe neașteptate la muncă. Dar a meritat. Trebuia să renunț la ceva. Dar am decis că nu voi renunța la căsnicia mea.

Protejați-o cu orice cost!

Multe cupluri fac un plan în ce privește întâlnirile romantice și se străduiesc să-l respecte. Dar când intervin problemele vieții, e primul lucru la care renunță.

Întotdeauna va exista ceva care să încerce să vă răpească ziua de întâlnire: un termen-limită urgent, dificultatea de a găsi o dădacă sau epuizarea completă. Așa că v-o spunem pe șleau: *este o cerință obligatorie*. Imaginați-vă că primiți de la doctor o rețetă semnată și datată și că trebuie s-o respectați de urgență pentru sănătatea voastră. Faceți-vă un obicei din a spune „nu" celor care au pretenții asupra puținului timp rezervat persoanei iubite.

Angajamentul ferm în ce privește întâlnirile romantice regulate reprezintă o fortăreață care vă apără de atacurile constante ale lumii – toate cerințele și termenele-limită și listele de treburi de făcut, vârtejul muncilor casnice și al cumpărăturilor, chiar și demersurile valoroase cărora v-ați dedicat viața, fie că este vorba despre carieră sau de creșterea copiilor sau amândouă. Acest timp nu este unul în plus. Nu este un

bonus sau o recompensă. Este o investiție. Iar faptul că vă provoacă plăcere nu înseamnă că este frivol. Așa și *trebuie* să se întâmple. În asta constă magia întâlnirii romantice.

Stabilirea unei seri rezervate întâlnirii romantice, care să fie regulată, non-negociabilă și care să se întâmple cu orice preț este una dintre intervențiile pe care le recomandăm cuplurilor cel mai frecvent. De ce? *Pentru că funcționează.* După toate informațiile culese și după toate sesiunile de terapie de cuplu, am observat care manete ale vieții trebuie ajustate ca să se schimbe ceva – iar acesta este un instrument puternic. Dacă nu aveți timp pentru întâlniri romantice, faceți-vă! Da, vă sugerăm să vă faceți timp. Faceți-l să apară din nimic dacă trebuie. Anulați ceva. Lăsați vasele în chiuvetă. Lăsați e-mailurile de la muncă necitite. Relația e mai importantă.

EXERCIȚIUL ZILEI

Stabiliți o seară a întâlnirilor romantice – fără scuze!

Invită-ți partenerul azi la o mică întâlnire spontană. Ceea ce nu presupune să ieșiți la un restaurant de fițe sau să apelați la o dădacă. Poate fi în curtea din spate, pe ploaie. Poate fi pe verandă.

Regulile de bază

- Fără ecrane! Fără telefoane! Fără Netflix! Este o interacțiune umană reală.
- Nu consumați prea mult alcool! Să vă bucurați împreună de un pahar sau două de vin este perfect. Dar nu beți până când nu mai știți de voi!
- Asigurați-vă că sunteți de acord cu planul. Este un demers comun. Amândoi trebuie să fiți implicați.
- Nu presupuneți că se va sfârși cu sex. Este o presiune prea mare.
- Dacă unul dintre voi are nevoie să se descarce și să vorbească despre ce-l stresează, fiți deschiși la asta. Seara nu trebuie să fie perfectă sau să se desfășoare într-un anume fel. Vor mai fi alte întâlniri. (Cum ar fi săptămâna viitoare, căci veți face din asta un obicei, nu-i așa?)
- Nu faceți din asta un eveniment social. Doar voi doi!
- Sunteți agitați pentru că n-ați mai avut o conversație serioasă de o săptămână, o lună… un deceniu? Discutați oricum!

- Apelați la întrebări deschise ca să puneți lucrurile în mișcare. „Ce te preocupă?" „Ce te încântă zilele astea?" „Care a fost momentul dificil al săptămânii?" „La ce tânjești în momentul ăsta?"
- Exprimă-ți interesul și curiozitatea! „Povestește-mi mai multe despre asta! Și după aia ce s-a întâmplat?"
- Simplifică lucrurile! Nu contează locul în care vă aflați sau cât de elaborată este masa. Importantă este conversația. Timpul petrecut împreună. Atingerea. Intimitatea. Voi doi împreună, oriunde ați fi.

Când apar probleme

Nu știți ce să faceți pentru o întâlnire romantică spontană?

Schimbați-vă puțin rutina ca să aduceți un suflu de aventură și noutate. Bucurați-vă amândoi de ceva bun pus deoparte. Ascultați niște muzică care vă face să vă simțiți apropiați, nostalgici, festivi. Mai ales dacă improvizați o noapte petrecută acasă, în mediul vostru obișnuit, orice sugerează că momentul ăsta este unul diferit/special vă va ajuta să creați o bulă protectoare în jurul spațiului intim al întâlnirii. Părinții lui Julie stingeau luminile, aprindeau niște lumânări, stăteau pe podeaua din camera de zi și mâncau pe măsuța de cafea – doar ca să facă ceva diferit și romantic.

Și dacă aveți chef, gătiți-vă! Chiar dacă nu ieșiți din casă. Îmbrăcați-vă cu haine frumoase și scoateți paharele cele bune. De ce nu? Aduce un aer special chiar și celor mai mundane seri din săptămână.

CONCLUZII
Reînnoirea rețetei

Ty și Ollie sunt împreună de doi ani. Ty este din California, iar Ollie este din Nigeria, deși a crescut în Londra, unde el și Ty locuiesc acum împreună, într-un mic apartament. Ambii bărbați au în jur de douăzeci de ani. În perspectivă, relația lor este nouă. Dar și-au dat seama deja de câteva secrete ale succesului pe care le-am observat și noi la maeștrii iubirii.

După nici măcar un an de relație, a început unul dintre cele mai importante evenimente ale vremurilor noastre: pandemia de COVID-19. Dintr-odată, nu mai ieșeau la întâlniri, nu se mai vedeau cu prietenii, nu mai călătoreau, nu mai explorau orașul. Stăteau în micul lor apartament toată ziua, în fiecare zi, învățând cum să muncească de la distanță, învățând cum să aibă o relație cu normă întreagă, la capacitate maximă, petrecând toată ziua și toată noaptea împreună.

Ty spune că unul dintre lucrurile care a ieșit la suprafață a fost felul lor diferit de a gestiona conflictul. Tendința instinctivă a lui Ty era să evite sau să se ferească de confruntarea directă; Ollie prefera să vorbească imediat despre conflict.

– Când se năștea un moment de tensiune din cauza cine știe cărui lucru, și știți că există destule, tendința mea era să-mi stăpânesc furia și să-i port pică. Dar Ollie nu mă lăsa în pace până când nu discutam despre problemă. Oricare ar fi fost subiectul conflictului,

acesta se neutraliza. Nu mai avea putere asupra noastră. N-am mai avut parte de așa ceva în relațiile mele anterioare. Mă încântă asta.

Și-au mai dat seama și de alte chestii. De exemplu, că trebuie să-și acorde unul altuia spațiu. Cum să-și vadă fiecare de treabă fără să existe presiune din partea celuilalt să facă același lucru (ceva crucial când ești în carantină în timpul unei pandemii!) Cum să-și facă timp în care să lase la o parte munca și rețelele sociale și alte treburi ca să se conecteze unul cu altul. Joburile lor nu-i ajută în această privință: Ty trebuie să muncească după fusul orar din California, iar Ollie după cel din Londra. Ollie începe devreme, Ty, după-amiaza. Ty este obligat adesea să lucreze în timpul cinei sau să mănânce cu telefonul deschis, verificând e-mailurile. Deci cum au reușit să petreacă timp împreună?

– Stăm până noaptea târziu, spune Ty. Ne facem singuri programul. Suntem bufnițe de noapte. Stăm treji, jucând jocuri și vorbind despre viitor la ora când majoritatea oamenilor dorm.

În mijlocul unei zile ocupate, dacă simt că au nevoie de o conectare cât de mică pentru a se pune în acord, unul dintre ei îi cere celuilalt o îmbrățișare lungă sau o pauză de 30 de secunde, așa că între întâlniri pe Zoom, stau în pat îmbrățișați pentru mai puțin de un minut. Este ca și cum și-ar încărca rapid bateriile.

Cea mai mare provocare pentru Ty și Ollie – care se află la începuturile a ceea ce speră să devină o lungă călătorie împreună – este să-și dea seama cum să creeze spațiu pentru nevoile, dorințele și visurile lor și în același timp să se orienteze printre așteptări, griji și independență.

– Stăteam la birou și scriam, fantasmând despre mutatul la Barcelona, închiriatul unui apartament luminos și plimbările pe străduțele pavate, fiind un tip tânăr și singur în oraș, spune Ty.

În relațiile trecute, partenerii lui n-au avut reacții prea bune la genul ăsta de lucruri. Pe Ty nu-l trăgea inima să-și asume riscul unei certe de proporții, al sentimentelor negative, al nesiguranței și al geloziei.

– N-am avut parte de relații prea bune, spune Ty. Dar cu Ollie, am adus în discuție subiectul. „Dacă aș vrea să mă duc în Barcelona o lună de zile fără tine, ai fi de acord?“, iar el a spus „Bineînțeles, dacă ai nevoie de asta“.

Au avut o discuție serioasă. Ty spune că se gândește mereu la diferitele vieți pe care le-ar fi putut trăi – toate căile posibile care germinau una din alta, ca un copac cu crengi care se ramifică la nesfârșit. Îl iubește pe Ollie și viața lor împreună. Dar tânjește să-și exploreze viața proprie, să fie o ființă autonomă pe lume.

– Întotdeauna va exista această parte din mine care râvnește o experiență individuală, spune el. Dar Ollie mi-a creat spațiu pentru asta. Îmi pot face aceste mofturi. Simt că am spațiu de mișcare. Pot să explorez aceste posibilități fără ca el să se simtă rănit. Putem fi doi indivizi. Pentru că putem să vorbim despre lucrurile astea în mod deschis, mi-am dat seama că relația noastră nu reprezintă un impediment în calea dorințelor mele. Pot să fac orice și să am un sediu central.

În timp ce scriam această carte, Ty și Ollie așteptau cu nerăbdare să se ridice restricțiile legate de carantină. În curând, vor putea călători din nou. Își făceau planuri să viziteze familia lui Ty, în California. Dar pe moment, relația lor era puternică. Au sărbătorit aniversarea de

doi ani în timpul carantinei. Nu au putut să sărbătorească așa cum ar fi făcut-o în mod normal, adică să se ducă la restaurantul lui Gordon Ramsay și să bea cocktailuri de fițe într-un bar aglomerat. Au fost nevoiți să creeze niște magie la ei acasă. În timp ce Ty prepara cina, a auzit tot felul de foșnete în camera de zi.

– Nu intra încă! a strigat Ollie.

Surpriza era că Ollie construise un fort. Alăturase canapelele, stivuise pernele și acoperise toată structura cu pături frumoase. În mijloc, a creat un aranjament de picnic, cu o sticlă de vin și pahare elegante.

A fost o aniversare plăcută și neobișnuită, în ciuda pandemiei. Dar ei spun că ceea ce le permite să rămână niște prieteni și iubiți minunați chiar și în timpul uneia dintre cele mai tulbure și mai imprevizibile perioade pe care au trăit-o vreodată este faptul că se apreciază unul pe altul, în orice clipă.

– Cu fiecare ocazie, spunem „mulțumesc". „Te prețuiesc, te porți minunat cu mine." Ne mulțumim pentru orice, însemnat sau neînsemnat. Pentru că ne ascultăm când ne descărcăm emoțional. Pentru că îmi face o ceașcă de cafea când își face lui. Pentru tot. Și vorbim serios de fiecare dată.

Matt și Adrienne trăiesc pe partea cealaltă a globului și sunt căsătoriți de 40 de ani – cu mult înainte ca Ty și Ollie să se fi născut. Au doi copii și trei nepoți. Și cu toate acestea, Adrienne spune că nu plănuise să se căsătorească sau să aibă copii. Dacă ai călători înapoi în timp și i-ai spune că ea și Matt sunt căsătoriți de mai mult de patru decenii, i-ar fi greu să creadă.

– Erau anii '70, spune Adrienne, când ne-am întâlnit și ne-am îndrăgostit. Pe atunci, oamenii din jurul nostru nu se căsătoreau. Nu era cool. Ca să nu mai vorbim de faptul că am văzut ce s-a întâmplat cu

mama mea, care a stat acasă și a crescut cinci copii. Nici una dintre femeile generației mamei mele nu avea carieră. Când am plecat de-acasă la facultate, nu știam ce vreau să fac, dar eram sigură de două lucruri: nu mă voi mărita niciodată și nu voi avea copii.

L-a întâlnit pe Matt în 1974, în timp ce lucra la ziarul facultății. El era editor foto, iar ea lucra în zețărie, aranjând materialul din ziar. El intra în cameră, o privea și o întreba dacă vrea să iasă împreună. Ea îl refuza mereu. Apoi s-au întâlnit întâmplător la o petrecere de Halloween, unde el a venit îmbrăcat ca un om de știință nebun, cu părul vâlvoi și un rânjet malefic, iar ea s-a răzgândit. Stând mai sus pe treptele din fața casei în timp ce el discuta cu alți oameni de la petrecere care beau bere la butoi din pahare de plastic, și-a scos pantoful, s-a întins și și-a trecut degetele de la picioare prin părul lui.

– A fost un moment deosebit! spune ea.

Doi ani mai târziu, a cerut-o în căsătorie. Ea l-a refuzat. Nu cunoștea pe nimeni care să se căsătorească. Căsnicia nu i se părea benefică pentru o femeie. Dar el a tot cerut-o. Și, în cele din urmă, vrând să-l facă fericit, a acceptat.

– Mi-am spus: „Ei, bine, de ce nu? Pot să divorțez la o adică!“

S-au căsătorit la primărie la nouă dimineața, cu părinții lor pe post de martori. El a purtat un cardigan bleumarin. Ea a purtat o bluză și o fustă. N-au schimbat verighete.

Anii care au urmat au fost plini de urcușuri și coborâșuri. Adrienne a fost artistă grafică, dar a renunțat la carieră când s-au născut copiii. Era prea greu să crească un copil mic și să lucreze în același timp – mai ales că Matt făcea naveta în oraș, ceea ce

adăuga patru ore dus-întors la ziua de muncă. A fost un sacrificiu. S-au mutat de mai multe ori din cauza slujbelor lui. Ea simțea că renunță la prea multe, dar nu prea vorbea despre asta.

– Anii în care copiii erau mici au fost cei mai dificili, spune Adrienne. Matt muncea și trebuia să facă o navetă epuizantă. Trăiam departe de familiile noastre și nu puteam să iau pauză deloc de la îngrijitul copiilor. Așa că trăiam conform unui aranjament tradițional pe care nu mi l-am dorit niciodată. Îmi dau seama că nu i-am spus niciodată cât de puțin sprijin primeam de la el în perioada aia. Nu i-am spus ce aveam nevoie de la el. M-am perpelit în tăcere ani întregi.

În ce-l privește, Matt avea propriile dificultăți, încercând să-și facă un nume în lumea dură a corporațiilor. Acum spune:

– Am lăsat capul jos și am plecat la muncă. M-am concentrat pe carieră. Responsabilitatea de a câștiga bani pentru familie nu mă lăsa să dorm noaptea. Dar nici eu n-am vorbit despre dificultățile mele.

Între timp, Matt a început să lucreze în sectorul public, ceea ce i se pare mai satisfăcător. Pentru că nu mai este consumată de creșterea copiilor, Adrienne are mai multă libertate ca să-și urmeze propria carieră, lansând o afacere și revenind la designul grafic de dinainte de maternitate. Amândoi spun că relația lor este mai bună ca niciodată, devenită acum un refugiu și o sursă de sprijin. Dar acest lucru nu s-a întâmplat peste noapte.

S-a întâmplat treptat, de la corecturile mărunte, cum ar fi să nu se mai agațe de lucrurile neimportante. Să vorbească despre nevoile și problemele lor pe măsură ce apar, în loc să fiarbă la foc mic. Au început să acorde prioritate timpului petrecut împreună, să iasă

și să se distreze. Aveau câte o aventură aproape în fiecare weekend: o plimbare în pădure, o călătorie până la parcul cu sculpturi, un picnic în zăpadă. Se plimbau cu bicicleta până la librăria preferată a lui Adrienne, apoi se opreau la restaurantul de modă veche preferat de Matt, ca să ia prânzul. În fiecare an, cu ocazia aniversării lor, făceau același lucru: luau cu ei o sticlă de șampanie în pădure, găseau un loc frumos unde să stea și ciocneau un pahar. Chiar și pe ploaie.

Ambilor li se pare că relația lor arată ca două șine de tren care merg în tandem, uneori se despart și devin paralele, iar alteori se intersectează. Au fost momente în care s-au întrebat dacă relația lor va rezista. Ceea ce i-a ținut împreună n-a fost cine știe ce revelație. Pur și simplu decideau zilnic, de la moment la moment, dacă merită să rămână căsătoriți și alegeau s-o facă, iar și iar. A fost important că au devenit capabili să comunice mai deschis unul cu altul. Și-au împărtășit în cele din urmă dificultățile prin care a trecut fiecare dintre ei în trecut. Fiecare are acum o imagine mai precisă asupra acelor ani dificili și cum i-a resimțit celălalt; sunt conștienți de faptul că nu au fost unul lângă celălalt și că asta a îngreunat situația. Adrienne spune că acum nu se mai abține să-și exprime sentimentele – ambii sunt mai vocali când vine vorba despre ceea ce li se întâmplă, ce gândesc și ce simt, ceea ce elimină din start resentimentele și neînțelegerile.

– Oamenii spuneau că n-o să rezistăm, spune ea. Vorbesc serios, toată lumea ne-a spus asta în față: nu veți rezista împreună. Și, ce să vezi, am rezistat.

Ce au învățat după 40 de ani de căsnicie?

– Că trebuie să vă reîntâlniți mereu unul cu altul, spune Adrienne. La 60 de ani, nu mai ești aceeași persoană care erai la 20 de ani. Nu este posibil. Așa că

trebuie să observi când i-ai pierdut urma celuilalt – se mai întâmplă. Nu știu dacă poți trăi o viață alături de un om fără să treci prin așa ceva. Întrebarea e dacă faci un efort să-l cunoști pe celălalt din nou. Ești curios? Puteți rămâne prieteni? Asta înseamnă o poveste de dragoste, de fapt. Prietenie.

Ați făcut mari progrese săptămâna asta!

Pe parcursul acestei săptămâni, citind această carte, ați introdus șapte noi obiceiuri care întăresc relația. Ați practicat obiceiurile-cheie ai adevăraților maeștri ai iubirii:

- V-ați făcut timp să verificați cum se simte celălalt, întrebând: „Ce ai nevoie de la mine astăzi?“ *Continuați:* asigurați-vă că de acum înainte veți avea în program rutina sănătoasă a conectării.
- V-ați pus unul altuia întrebări importante, deschise, care sperăm că v-au condus în zone noi, în care ați aflat ceva nou despre partener. *Continuați:* nu uitați că nu doar creați hărți ale iubirii, ci le și *actualizați*. Când vine vorba despre partener, peisajul său interior este în continuă schimbare. Și asta este partea interesantă la faptul de a cunoaște în mod intim un om pe termen lung.
- Ați observat ce face partenerul într-un moment anume și v-ați mulțumit pentru un gest de rutină. *Continuați:* exprimarea prețuirii nu este o chestiune care se face o singură dată și după aia gata. Exprimarea și primirea recunoștinței este ceva ce vă poate înviora pe amândoi.
- V-ați făcut un compliment din suflet. *Continuați:* admirația este ceva de făcut în mod activ. Toată lumea are defecte și cu toții suntem frustrați unul

de altul. Dar puteți să alegeți echilibrul și să asigurați o fundație solidă de respect reciproc și admirație, aducându-vă aminte să vă concentrați asupra aspectelor minunate, unice și de neînlocuit ale persoanei cu care aveți norocul să vă împărțiți viața.

- Ați practicat faptul de a vă comunica nevoile – *înainte* ca o nevoie sau o dorință neexprimată să se transforme în resentiment. *Continuați:* nu lăsați resentimentele să apară, exprimându-vă nevoile, dorințele și speranțele atunci când apar.
- Ați acordat prioritate momentelor intime și tandre de atingere fizică. *Continuați:* atingerea fizică și apropierea sunt minunate pentru sănătate, pentru conectare și pentru viața sexuală. Țineți-vă de mână! Sărutați-vă fără motiv! Îmbrățișați-vă! Sinele vostru viitor, care probabil va avea o tensiune arterială mai bună și o relație mai puternică, vă va mulțumi.
- Și în sfârșit, ați organizat o întâlnire romantică spontană. *Continuați:* nu renunțați la întâlnirile romantice niciodată! Și deși întâlnirile spontane ca cea avută săptămâna asta sunt minunate, cel mai bun sfat este să stabiliți o seară în fiecare săptămână pentru întâlnirile romantice. Apelați la orice ajutor e nevoie (cum ar fi o dădacă) și țineți-vă de acest obicei. Suntem atât entuziasmați în legătură cu ideea unei seri rezervate întâlnirilor romantice, încât am scris o carte pe această temă: *Iubirea în opt capitole. Un plan pentru a face iubirea să dureze.*[01] Dacă v-au plăcut exercițiile din această săptămână și vreți să faceți un nou pas înainte, vi-l recomandăm pe acesta!

După această săptămână, iată speranța noastră: că v-ați simțit un pic mai apropiați după ce ați inclus aceste practici în rutina voastră. Că ați râs împreună la un moment dat. Că ați simțit căldura apropierii și ați conștientizat că vă faceți rezerve emoționale. Poate că ați avut chiar o conversație sau un conflict în care ați apelat la această rezervă emoțională, iar lucrurile au mers mai ușor.

Am vorbit mai devreme despre cei patru călăreți ai apocalipsei – critica, disprețul, atitudinea defensivă și refuzul comunicării –, care sunt niște forțe distructive ce pot năvăli în relație când uităm importanța lucrurilor mărunte, când sunt date la o parte în favoarea aspectelor practice și presiunilor vieții, când nu mai reprezintă niște obiceiuri. Misiunea voastră este să transformați aceste practici într-o rutină la fel de frecventă ca spălatul pe dinți – să le consolidați ca pe niște obiceiuri care fac parte în mod firesc din viața cotidiană. Când faceți asta, e ca și cum i-ați pune relației o armură pe care cei patru călăreți nu o pot străpunge. Vă blindați relația.

Făcând aceste mici schimbări și perseverând, tu și partenerul tău puteți schimba traiectoria cu totul. Imaginați-vi-o astfel:

La început, între aceste linii există distanță. De la stânga la dreapta, unghiul lor se schimbă doar puțin. Dar inevitabil, se întâlnesc. Eu, John, numesc acest lucru „convergența accelerată a traiectoriilor“. Cu alte cuvinte, schimbarea importantă apare în timp prin intermediul unor lucruri mărunte, făcute adesea.

Astfel, pentru a consolida convergența accelerată a traiectoriilor voastre, vă sfătuim să faceți două lucruri de acum încolo:

1. Notați-vă observațiile.

Știm, pentru că am testat aceste intervenții pe cupluri reale în laborator și în mediul lor, că aceste obiceiuri consolidea-ză relația. Dar fiecare cuplu este diferit. Când ați testat aceste metode pe parcursul săptămânii, s-ar putea să fi observat că unele au efect imediat. Pe altele s-ar putea să trebuiască să continuați să le încercați și să le acordați ceva timp pentru a le vedea puterea magică. O modalitate de a contribui la acest proces este să acorzi atenție impactului pe care aceste mici obiceiuri le au asupra ta și a relației și să le scrii ca să le ții urma.

La sfârșitul acestei cărți, am oferit niște spațiu în care puteți ține un jurnal scurt zilnic. Ar fi bine dacă la sfârșitul fiecărei zile ați începe să luați notițe despre schimbarea apărută – atât la nivel individual (filtrele prin care priviți lumea, felul în care vedeți și resimțiți ziua), dar și la nivel de cuplu. În fiecare noapte, acordați-vă câteva minute ca să vă duceți la sfârșitul cărții (sau folosiți un carnețel sau un jurnal separat dacă preferați) și luați câteva notițe despre micile schimbări pe care le-ați făcut și despre cum vă simțiți.

Nu durează mai mult de un minut sau două, dar informațiile culese sunt neprețuite. Poate că aceste practici nu au avut un efect revoluționar în ziua în care le-ați încercat. Dar dacă le încorporați în rutina voastră, veți observa schimbarea. Notițele despre

experiența voastră vă vor permite să vedeți care practici au impact în timp – nu veți putea să nu le observați.

2. Stabiliți o întâlnire privind „starea națiunii".

În următoarea lună, o dată pe săptămână, stabiliți o întâlnire scurtă, doar voi doi, în timpul weekendului (sau când sunteți amândoi liberi). Numim această întâlnire „starea națiunii", iar sarcina voastră este să vorbiți doar despre lucrurile *bune* din relație. Ce s-a întâmplat între voi săptămâna asta și v-a făcut plăcere? Spuneți-vă unul altuia. Gândiți-vă la trei lucruri specifice pe care le-ați apreciat unul la celălalt săptămâna asta și spuneți-vi-le. De exemplu: „Apreciez faptul că ai făcut curat în bucătărie în seara aceea când eram obosită, fără să ți-o cer, am simțit că ai grijă de mine."

În fiecare zi există șansa de a observa ce nu este cum trebuie, incomplet, imperfect. Sarcina voastră este să recapitulați toate succesele, punctele forte. Să vă oferiți unul altuia o doză de pozitivitate și de apreciere reciprocă – o celebrare amoroasă.

O altă resursă asupra căreia vrem să vă atragem atenția este aplicația noastră gratuită, Gottman Card Decks, care conține întrebări suplimentare și sugestii care vă vor ajuta să continuați exercițiile pe care le-ați învățat în această săptămână. Am creat aplicația pornind de la un pachet de cărți real pe care îl foloseam cu cuplurile în timpul seminarelor „Arta și știința iubirii", dar am vrut să fie accesibile oricui. Aplicația conține o serie de întrebări dintre care să alegeți, printre care: întrebări la întâlnire, întrebări

deschise, exprimarea nevoilor și altele. Dacă vreți o metodă gratuită, ușoară și fără angajamente de a stârni o conversație și de a construi hărți ale iubirii, acesta este un instrument pe care să îl purtați la propriu în buzunar.

Un ultim gând: *iubirea merită efortul.* Merită să-i alocați timp, chiar și în cele mai ocupate și mai haotice zile, să vă îndreptați atenția unul spre celălalt în loc să vă vedeți de lista lucrurilor de făcut. Merită să vă opriți amândoi în mijlocul haosului și să vorbiți. Să ratați un termen-limită ca să ieșiți la o întâlnire romantică. *Merită.*

Relațiile de calitate fortifică totul. Îți dau o stare mai bună. Îți oferă o fundație solidă de pe care să faci față problemelor zilei, scopurilor și visurilor tale. Reduc nivelul hormonilor de stres din corp. Îți întăresc până și sistemul imunitar. Contracarează toate acele lucruri care ar putea să ne scurteze viața sau să ne sece vitalitatea: singurătatea, depresia, boala. Există tot felul de beneficii ascunse ale relațiilor pozitive la care nu ne gândim adesea sau de care nu ne pasă. Dar din punct de vedere științific lucrurile stau clar: relațiile bune ne lungesc viața și o fac demnă de a fi trăită.

Da, suntem ocupați toată ziua. Pare că nu avem niciodată timp suficient pentru toate cele ce trebuie făcute. Dar iubirea este importantă – acel ceva care face posibil restul. Și, așa cum sperăm că ați văzut în săptămâna asta, nu este nevoie de prea mult timp în plus pentru a investi în relația voastră. Aveți nevoie doar de câte puțin timp, în fiecare zi. O mică investiție care se mărește în timp, ca dobânda compusă.

Mai țineți minte ce spunea Nina Simone? *Am nevoie de ceva dulce în farfuria mea*[02]. Noi vedem lucrurile astfel: relația este o ceașcă de ceai căreia îi poți

da orice aromă alegi. Și poți să alegi să pui un pic de zahăr în ceașcă, în loc de sare. Când ești rănit, vulnerabil sau obosit, sarea doare. E aspră, ustură. Zahărul te face să te simți mai bine. Elimină usturimea și amăreala. Când adaugi aceste mici lucruri zilei tale, de fapt pui zahăr în relație ca s-o faci din ce în ce mai dulce.

---

01 Traducere de Cristiana Pruneanu, Trei, București, 2020. (*N. red.*)

02 Trimitere la melodia „I Want a Little Sugar în My Bowl" din albumul *Nina Simone Sings the Blues*. (*N. red.*)

Jurnalul lucrurilor mărunte

Vă sfătuim ca de acum înainte să vă luați notițe la sfârșitul fiecărei zile despre felul în care simțiți că v-ați schimbat – atât individual, cât și ca pereche. În fiecare seară, acordați-vă câteva minute că să vă notați micile schimbări pozitive pe care le-ați făcut, micile schimbări pozitive pe care le-au făcut partenerii, felul în care v-au făcut să vă simțiți și dacă ați observat vreun impact asupra relației voastre. Nu durează mai mult de un minut, două, dar informațiile culese sunt neprețuite. Poate că aceste exerciții nu v-au revoluționat viața în ziua în care le-ați încercat. Dar dacă le veți încorpora în rutina voastră în mod regulat, veți observa o schimbare. Când nu mai aveți loc în aceste pagini, continuați exercițiul pe un carnețel separat sau într-un jurnal. Faptul că vă notați experiența vă va face să vedeți impactul considerabil al acestor exerciții în timp nu va putea fi ignorat.

Mulțumiri

Vrem să-i mulțumim lui Doug Abrams, fondatorul vizionar al Idea Architects și strălucitei sale soții, dr. Rachel Carlton Abrams, care ne-au onorat cu prietenia și cu devotamentul lor de a face bine în lume. Ați schimbat viața a milioane de oameni și inclusiv pe-a noastră. Această carte nu ar fi putut fi scrisă fără măiestria editorială a Alyssei Knickerbocker, fără redactarea și îndrumarea lui Rachel Neumann, a Larei Love și a muncii incredibile a echipei de la Idea Architects.

Îi suntem de asemenea etern recunoscători lui Edward Sargent, care a preluat cârma The Gottman Institute cu o viziune clară și cu pricepere. Mulțumim, Căpitane P., prietenul nostru de încredere. În plus, îi mulțumim directoarei de cercetare a institutului, Carrie Cole, și directorului clinic, Donald Cole, care sunt nu doar niște psihologi strălucițI, ci și prietenii și „colegii noștri de apartment" din Seattle. Vă mulțumim că ne-ați sprijinit în timp ce scriam această carte. Îi suntem nespus de recunoscători întregii echipe de la Gottman Institute, fără de care n-am mai ieși din birourile noastre.

Vrem să ne exprimăm prețuirea profundă pentru Rafael Lisita, prietenul nostru drag, cofondator și lider prețios al Affective Sofware, Inc. (ASI), o companie soră a The Gottman Institute care a creat o platformă web și o nouă casă pentru munca noastră legată de relații. Îi suntem foarte recunoscători lui Vladimir Brayman, directorul tehnic de la ASI, ale cărui integritate, devotament și uimitoare capacitate

intelectuală sunt incomensurabile. Mulțumim întregii echipe de la ASI, mai ales Innei Brayman, lui Connor Eaton și lui Steven Fan, care ne-au ajutat să creăm și să îmbunătățim instrumentele din această carte.

Le mulțumim și prietenilor noștri apropiați care ne-au sprijinit pe parcursul scrierii acestei cărți: Alison Shaw și Dick Jager, Phil și Cara Cohn, Mavis Tsai și Lana Lisitsa. Conținutul acestei cărți ar fi fost imposibil de elaborat fără cele cinci decenii de prietenie și colaborare dintre John și Robert Levenson. Vă mulțumim tuturor.

În sfârșit, le transmitem iubirea și recunoștința noastră profundă lui Moriah, Steven și Ezara Fan-Gottman, care ne arată în fiecare zi cât de minunate pot fi dragostea și viața de familie.

Note

Introducere: Lucruri mărunte, făcute adesea

1 K.T. Buehlman, J.M. Gottman și L.F. Katz, „How a Couple Views Their Past Predicts Their Future: Predicting Divorce from an Oral History Interview", *Journal of Family Psychology,* vol. 5, nr. 3–4, 1992, pp. 295–318.

Cum trebuie întrebuințată această carte

1 J.M. Gottman, *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*, Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, 1994.

2 *Idem* și J. DeClaire, *The Relationship Cure*, Three Rivers Press, New York, 2001. *Vezi și* ediția în limba română: *Terapia relațiilor*, traducere de Ștefania Miclea, ASCR, Cluj-Napoca, 2018.

3 B. Campos *et al.*, „Positive and Negative Emotion in the Daily Life of Dual-Earner Couples with Children", *Journal of Family Psychology*, vol. 27, nr. 1, 2013, pp. 76–85, accesat pe 29 noiembrie 2021, doi.org/10.1037/a0031413.

Ziua 1: Stabiliți contactul

1 J.M. Gottman, *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes, ed. cit.*

2 J.C. Babcock *et al.*, „A Component Analysis of a Brief Psychoeducational Couples' Workshop: One-Year Follow-up Results", *Journal of Family Therapy*, vol. 35, nr. 3, 2013, pp. 252–280, accesat pe 29 noiembrie 2021, doi.org/10.1111/1467- 6427.12017.

3 J.M. Gottman și N. Silver, *The Seven Principles for Making Marriage Work*, Harmony, 2015. *Vezi* și ediția în limba română: *Cele șapte principii ale unei căsnicii fericite*, traducere de Ștefania Miclea, ASCR, Cluj-Napoca, 2021.

Ziua 2: O întrebare importantă

1 Un rezultat nepublicat la care s-a ajuns în urma unui chestionar din cadrul unui seminar făcut cu peste 500 de cupluri prin intermediul The Gottman Institute.

Ziua 3: Mulțumiți-vă!

1 E.A. Robinson și G.M. Price, „Pleasurable Behavior in Marital Interaction: An Observational Study", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 48, nr. 1, 1980, pp. 117–118, accesat pe 2 decembrie 2021, doi.org/10.1037/0022- 006X.48.1.117.

2 R. Weiss, „Strategic Behavioral Relationship Therapy: A Model for Assessment and Intervention", în *Advances in Family Intervention, Assessment and Theory*, vol. 1, J.P. Vincent (ed.), AI Process, Greenwich, 1980, pp. 229–271.

3 R. Davidson și S. Begley, *The Emotional Life of Your Brain*, Hudson Street Press, New York, 2012.

4 R.J. Davidson și A. Lutz, „Buddha's Brain: Neuroplasticityand Meditation", *IEEE Signal Process Mag*, vol. 25, nr. 1, 2008, pp. 174–176, accesat pe 2 decembrie 2021, doi:10.1109/msp.2008.4431873 .

5 R.P. Cleary Bradley, D.J. Friend și J.M. Gottman, „Supporting Healthy Relationships in Low-Income, Violent Couples: Reducing Conflict and Strengthening Relationship Skills and Satisfaction", *Journal of Couple & Relationship Therapy*, vol. 10, nr. 2, 2011, pp. 97–116, accesat pe 2 decembrie 2021, dx.doi.org/10.1080/15332691.2011.562808.

6 „Mental Health Disorder Statistics", Johns Hopkins Medicine, accesat pe 4 februarie 2022, hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/mental-health-disorder-statistics.

7 J. McKoy, „Depression Rates in US Tripled When the Pandemic First Hit—Now, They're Even Worse", *The Brink*, Boston University, 7 octombrie 2021, bu.edu/articles/2021/depression-rates-tripled-when-pandemic-first-hit.

Ziua 4: Oferiți-vă un compliment autentic

1 J.M. Gottman, *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes, ed. cit.*

2 J.M. Gottman și J. Schwartz Gottman, *The Science of Couples and Family Therapy: Behind the Scenes at the Love Lab*, W. W. Norton, New York, 2018.

3 *Ibidem.*

4 J.M. Gottman și C.I. Notarius, „Marital Research in the 20th Century and a Research Agenda for the 21st Century", *Family Process*, vol. 41, nr. 2, 2002, pp. 159–197, accesat pe 2 decembrie 2021, doi.org/10.1111/j.1545- 5300.2002.41203.x.

5 J.M. Gottman *et al.*, „Predicting Marital Happiness and Stability from Newlywed Interactions", *Journal of Marriage and Family*, vol. 60, nr. 1, 1998, pp. 5–22, accesat pe 2 decembrie 2021, jstor.org/stable/353438.

6 *Ibidem.*

7 J.M. Gottman și R.W. Levenson, „Marital Interaction: Physiological Linkage and Affective Exchange", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 45, nr. 3, 1983, pp. 587–597.

8 *Idem*, „Physiological and Affective Predictors of Change in Relationship Satisfaction", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 49, nr. 1, 1985, pp. 85–94.

Ziua 5: Cereți-vă unul celuilalt ce aveți nevoie

1 S. Carrère și J.M. Gottman, „Predicting Divorce among Newlyweds from the First Three Minutes of a Marital Conflict Discussion", *Family Process*, vol. 38, nr. 3, 1999, pp. 293–301, accesat pe 2 decembrie 2021, doi.org/10.1111/j.1545- 5300.1999.00293.x.

2 J.M. Gottman, *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*, *ed. cit.*

Ziua 6: Contactul fizic

1 C. Northrup, P. Schwartz și J. Witte, *The Normal Bar: The Surprising Secrets of Happy Couples and What They Reveal About Creating a New Normal in Your Relationship*, Harmony Books, New York, 2013.

2 P. Zak, *The Moral Molecule: The Source of Love and Prosperity*, Dutton, New York, 2021.

3 A. Montagu, *Touching: The Human Significance of Skin*, Harper & Row, New York, 1986, p. 87.

4 M. Hasan, „What All That Touch Deprivation Is Doing to Us", *New York Times*, 6 octombrie 2020, nytimes.com/2020/10/06/style/touch-deprivation-coronavirus.html.

5 T. Field, *Touch*, MIT Press, Cambridge, 2001.

6 S. Cohen *et al.*, „Does Hugging Provide Stress-Buffering Social Support? A Study of Susceptibility to Upper Respiratory Infection and Illness", *Psychological Science*, vol. 26, nr. 2, 2015, pp. 135–147, accesat pe 2 decembrie 2021, doi.org/10.1177/0956797614559284.

7 T. Field, „Touch Therapy Effects on Development", *International Journal of Behavioral Development*, vol. 22, nr. 4, 1998, pp. 779–797; T.Field, M. Diego și M. Hernandez-Reif, „Preterm Infant Massage Therapy Research: A Review", *Infant Behavior and Development*, vol. 33, nr. 2, 2011, pp. 115–124, accesat pe 2 decembrie 2021, doi.org/10.1016/j.infbeh.2009.12.004.

8 F. Shapiro *et al.*, „Bringing Baby Home Together: Examining the Impact of a Couple-Focused Intervention on the Dynamics within Family Play", *American Journal of Orthopsychiatry*, vol. 8, nr. 3, 2011, pp. 337–350.

9 S.M. Jourard, „An Exploratory Study of Body-Accessibility", *British Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 5, nr. 3, 1966, pp. 221–231, accesat pe 2 decembrie 2021, doi.org/10.1111/j.2044-8260.1966.tb00978.x.

10 T.D. Fisher, Z.T. Moore și M.-J. Pittenger, „Sex on the Brain? An Examination of Frequency of Sexual Cognitions as a Function of Gender, Erotophilia, and Social Desirability", *Journal of Sex Research*, vol. 49, nr. 1, 2012, pp. 69–77, accesat pe 7 februarie 2022, doi:10.1080/00224499.2011.565429.

11 C.E. Finch, „Evolution of the Human Lifespan and Diseases of Aging: Roles of Infection, Inflammation, and Nutrition", *PNAS*, vol. 107, nr. 1, 2011, pp. 1718–1724, accesat pe 2 decembrie 2021, doi.org/10.1073/pnas.0909606106.

12 J.A. Coan, H.S. Schaefer și R.J. Davison, „Lending a Hand: Social Regulation of the Neural Response to Threat", *Psychological Science*, vol. 17, nr. 12, 2006, pp. 1032–1039, accesat pe 2 decembrie 2021, doi.org/10.1111/j.1467- 9280.2006.01832.x.

13 J.A. Coan *et al.*, „Relationship Status and Perceived Support in the Social Regulation of Neural Responses to Threat", *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, vol. 12, nr. 10, 2017, pp. 1574–1583, accesat pe 2 decembrie 2021, doi.org/10.1093/scan/nsx091.

14 P.J. Zak, A.A. Stanton și S. Ahmadi, „Oxytocin Increases Generosity in Humans", *PLoS ONE*, vol. 2, nr. 11. 2007, p. 1128, doi.org/10.1371/journal.pone.0001128.

15 P.J. Zak, „The Neurobiology of Trust", *Scientific American*, vol. 298, nr. 6, 2008, pp. 88–95, accesat pe 2 decembrie 2021, jstor.org/stable/26000645.

16 P.J. Zak, *The Moral Molecule: The Source of Love and Prosperity*, *ed. cit.*

17 S. Kirshenbaum, *The Science of Kissing: What Our Lips Are Telling Us*, Grand Central Publishing, New York, 2011.

18 S.A. Wagner *et al.*, „Touch Me Just Enough: The Intersection of Adult Attachment, Intimate Touch, and Marital Satisfaction", *Journal of Social and Personal Relationships*, vol. 37, nr. 6, 2020, pp. 1945–1967, accesat pe 2 decembrie 2021, doi.org/10.1177/0265407520910791 .

19 J.M. Gottman, *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*, *ed. cit.*

Ziua 7: Stabiliți o seară a întâlnirilor romantice

1 Studiul de la Sloan Center a fost primul de acest tip. B. Campos *et al.*, „Positive and Negative Emotion in the Daily Life of Dual-Earner Couples with Children", *Journal of Family Psychology*, vol. 27, nr. 1, 2013, pp. 76–85, accesat pe 29 noiembrie 2021, doi.org/10.1037/a0031413; L. Smith, „Two Incomes, with Kids and a Scientist's Camera", *CELF in the News*, UCLA Center on Everyday Lives of Families, 29 iulie 2001, celf.ucla.edu/pages/news1.html; B. Cary, „Families" Every Fuss, Archived and Analyzed", *The New York Times*, 22 mai 2010, nytimes.com/2010/05/23/science/23family.html.

2 J.M. Gottman *et al.*, „Gay, Lesbian, and Heterosexual Couples About to Begin Couples Therapy: An Online Relationship Assessment of 40,681 Couples", *Journal of Marital and Family Therapy*, vol. 46, nr. 2, 2020, pp. 218–239, doi.org/10.1111/jmft.12395.

3 M. Weiner-Davis, *The Sex-Starved Marriage*, Simon & Schuster, New York, 2003.